

గృహనిర్వహణ శాస్త్రము

CHECKED-75

CHECKED-75

: గ్రంథ కర్త :

శ్రీమతి కామరాజు సరోజినీదేవి, బి. ఏ., ఎం. టి.,

స్థూలు అసిస్టెంటు, గవర్నమెంటు సెకండరీ ట్రేయినింగు స్థూలు,

గుంటూరు.

CHECKED - 1963

647.
SAR.



Checked
1987

Not to be used

ప్రకాశకులు :

మౌళికట్రామ అండ్ కో.,

విజయవాడ - కర్నూలు

1953

[ముద్రాపత్రం]

[వెం. కె. ఎం.]

ప్రథమ ముద్రణము

1000 ప్రతులు

1953 అక్టోబరు

వేంకట్రామ్ పబ్లికేషన్స్,
పవరుపేట :: ఏలూరు

ప్రీతిక

—o—o—o—

నేడు, మనదేశములో జ్ఞానము త్వరితగతిని వ్యాప్తి గాంచుచున్నది. మన విద్యార్థులకు చిన్నతనములోనే అనేక విషయములలో అంతో ఇంతో పరిజ్ఞానము కలుగుచున్నది. కాలప్రభావమును బట్టి బిడ్డలలో తెలివి హెచ్చుచున్నదని మన మందర మంగీకరింపవలసిన విషయమే.

గృహ సంబంధమైన శాస్త్ర ప్రణాళికలో సామాన్య విజ్ఞాన మాత్రము తెన్నియో ఇమిడియున్నవి. ఈ మాత్రములు అందరకు తెలిసిననే యున్నను ఇవి ఆచరణలో మాత్రములేవు. అందుచే ఈ శాస్త్రమును వేఱుగా వ్రాయవలసిన అవశ్యకత ఏర్పడినది. బాల్యదశనుండియే గృహనిర్వహణ మాత్రములను తెలుపుచు, తనివ్వకలను, తరబి తిచ్చుచు వచ్చినచో మన బాలికలు ఇండ్లయందు చిన్నతనములో తమ తల్లికి సహాయము చేయుటయేగాక పెరిగి పెద్దవారయిన తరువాత వారు స్వగృహములను పొదుపుగను, శుభ్రముగను, అందముగను, సులభముగా నుంచుకొన గలుగుదురని మనము ఆశింపవచ్చును. నేటి బాలికలే గదా లేపటి మాతలు !

మధ్య తరగతి కుటుంబములవారు పై శ్రేణివారిని అనుకరింప తాచుటయు, తత్ఫలితముగా ఆర్థిక నష్టమునకు గుఱియగుటయు మన మందర మెఱిగిన విషయమే. పది పదునొకండు సంవత్సరముల బాల బాలిక లేమి చేయగలరన్న ప్రశ్న ఉదయింప వచ్చును. సంఘములో ఉన్నత కుటుంబముల కన్న మధ్యమశ్రేణికి చెందిన కుటుంబములే ఎక్కువ. అందువలన బిడ్డలకు పనివారిని తగ్గించుకొనవలసిన అభిప్రాయమును మొదటనే కలిగింపవలెను. సరియగు ధోరణిని, క్రమమగు శుద్ధతని, శ్రద్ధతో పనిచేయుట తొలినుండియే రావలెను. అబాగ్రత్తతో

అశ్రద్ధతోను పనిచేయుట అలవాటయినతరువాత ఆ యలవాటును మాన్పుట బహుకష్టమైనపని. ఇట్లని ఈడుకు మించిన శ్రమను బిడ్డలకు కలిగింపరాదు. వినుగు జనించువరకును వారిచే పనిని చేయింపరాదు. తమ ఆదాయమును గుర్తించి వ్యయము చేయవలెనను సంగతిని బాగుగా మనసున వారికి వాటుకొనునట్లు చిన్నతనములోనే చేయవలెను. అప్పుడే మన హైందవ గృహములు తృప్తికిని ఆరోగ్యమునకును ఉల్లాసమునకును నిలయుములై శోభిల్లగలవు.

ప్రజాళిక ననుసరించి ఉపాధ్యాయులు తాము నేర్పుపాఠములను, బాలికల వయస్సును బట్టియు, గృహపరిసరములను బట్టియు మార్పుకొన వలసియున్నారు.

సదాచారములను మన్నించునట్టి స్వభావమును విద్యార్థులలో బాల్యమునుండియు పోషింపవలెను. మాధవీశ్వరములను సహేతుకముగా విమర్శించి అపహసించి బిడ్డలు వానిని విడుచునట్లు చేయవలెను. వ్యావసాయిక ఆరోగ్యశాఖవారి సహాయమును అప్పుడప్పుడు తీసికొనుట ఉచితము. నేలను పడుచుచేయుట, ఫలవంతమగునట్లు చేయుట, క్రిమి సంహారక ద్రవములను పాఠశాలలకు సరఫరాచేయించి వానిని ఉపయోగించు పద్ధతులను నేర్పుట మొదలగు విషయములలో వారి సలహాలను పొందనగును.

నేటి విద్యావిధానమంతయు శిశుకేంద్రమైనది (Child centred). కార్యమాలకమైన విద్యాశిక్షణము (Learning by doing) మాంటిసోరి, డాలిసు, ప్రాజెక్టుపద్ధతులు, బేసిక్ విద్యావిధానము ఈ యన్నింటిలోనున్న ప్రధాన సూత్రమిదియే. అన్ని శాస్త్రములలోవలె, ఈ గృహనిర్వహణ శాస్త్రములోకూడ ప్రాయోగికములగు సాధకములకు ప్రజాళిక ఎంతయేని ముఖ్యమగుస్థాన మిచ్చియున్నది. ప్రయోగములద్వారా తప్ప మరియొక విధముగ, నేర్చుకొన్న దానిని సరిగాచేయుటకును జ్ఞాపకముంచుకొనుటకును వీలుండదు. విద్యాశాఖవారిచే ప్రచురింపబడిన ప్రజాళికను గైదు

బుక్కు (Guide Book) ను సమగ్రముగా పరికించి అందు నూచింపబడిన గ్రంథముల నన్నింటిని పఠించినమీదట జాగ్రత్తతో ఈ చిన్ని పుస్తకము కూర్చబడినది. ప్రతి పాఠానంతరము ప్రయోగింపవలసిన సాధకములును, తత్సంబంధములైన ప్రశ్నలును, అవసరమైన సందర్భములలో ఉపాధ్యాయులకు వలయునూచనలును గ్రంథమున చేర్చబడినవి. బోధనాపద్ధతులపై గ్రంథము లేనిలోపముకూడ కొంత తీర్చవలెననియే అందలి యాశయము.

ఇది నా తొలిప్రయత్నము. కావున సోదరోపాధ్యాయులును, అనుభవజ్ఞులును ఈ నా పుస్తకమును ఆదరాభిమానములతో జూచి ఇందలి లోపములను నాకెఱిగించినచో ద్వితీయముద్రణమున వాని సవరింప జేయుదును.

ఇట్లు
గ్రంథకర్త

SYLLABUS

FORM I

Note:- All the work should be entirely practical. Items 1, 5, 6 & 8 should be spread for practical work throughout the year and suitable records should be maintained.

No. of lessons.

CLEANLINESS

1. Cleanliness in relation to the home and the school 1:
of a more advanced standard than that prescribed under other heads of the curriculum and including and distinguishing different types of brooms, brushes and dusters and a study of their special uses; the materials of which they are made, the reasons for the choice of the materials, the places and the methods of collecting the materials and the methods of making the brooms etc.
2. Types of waste paper baskets and dust bins and 2:
where to place them. Spitting and spittoons; dangers of indiscriminate spitting.

Latrines and the Urinals. Their proper use and maintenance. Storing, numbering and distribution of cleaning instruments for the home and school. Economic disposal of waste and rubbish, e. g. to make manure where and when rubbish is to be burnt. Planning a programme of collecting cleanliness; preliminary survey, distribution of work, selection of equipment. Preparing reports, charts, posters etc., for the work of cleanliness.

HABITS

1. Formation of health habits — Food, eating habits, cleanliness, regularity, discrimination, evils of indiscriminate eating, e. g. between regular meals; avoiding addiction to stimulants. Exercise. 1
2. Rest and sleep in relation to work. The nature, amount and time of each. Postures in work and rest. 1
3. Early rising. Personal cleanliness. The daily bath. Reading habits and care of the eyes. Habit of regular evacuation. 1

FRESH AIR AND SUNLIGHT

1. Value of fresh air and sunlight:- Importance of these to health. Carrying out as much work as possible in open air. Provision of open spaces in and around dwellings. Use of roof terraces and courtyards. Function and position of doors and windows in houses, schools and other buildings. Impurities in the air we breathe - their prevention. Inspection through air and protection against it. Airing and exposing to sunlight bedding sheets etc. Disinfectants and fumigants - a knowledge of inexpensive and indigenous kinds. 1

FOOD AND BEVERAGES

1. Selection of foods. Nutrition versus stimulation. Necessary constituents of food. Balanced diet. Milk and its food value. Evils of over-eating; eating of highly spiced foods. 3
- Constipation - its causes and remedies. Beverages - Water, ensuring its purity. Other beverages - beneficial (e. g. buttermilk); nature's Beverages.

e. g. tender cocoñuts, sweet:palmyra juiceetc., and harmful (e. g. fermented) drinks. Preparing healthy beverages suitable to the various seasons of the year.

KITCHEN WORK

1. Cleaning of grain. Arrangement of-water for the kitchen.

Cleaning of Kitchen Utensils - methods suited to brass, aluminium, iron, enamel, china and earthenware. Cleanliness of the Kitchen and the dining place before and after eating. 2

Storing of provisions and Utensils - tins, jars and bottles - racks for utensils.

2. Preparation of a simple meal. (Some simple menus to be drawn up by the teacher and cooked by the pupils). Serving. Listing of utensils and their prices. Kitchen accounts. Rationing when, why and how social obligations under conditions of shortage of food-stuffs. 1

KITCHEN GARDEN

1. Laying out and cultivating a Kitchen garden. Preparing the soil, manuring, weeding, watering. Prevention of pests. Protection of the crop. Harvesting, weighing, storing, selling and accounting. Cleaning and preparing the ground for the next crop. Selection and storing of seeds. 3

ARTICLES IN THE HOME

1. Furniture, clothing, bedding, utensils (house-hold, garden and field). Articles of common use and articles of individual use. Their care and maintenance - careful handling - safe storage. 3

" A place for every thing and every thing in its place" loss and danger in leaving things lying about. Rules for safety in the home.

DECORATING THE HOME

1. Curtains - making and embroiding them. Stencil-ling patterens on walls. Kolams, pictures taste and choice.

Bead work - use of locally available materials instead of foreign tinsel. Coir work - making slings and fixing their places. Mats and carpets - making coir door - mats - cleaning and dusting carpets.

2. Proper use of wall niches. Care of lamps. Precautions against oil stains on floor and walls.

CO-OPERATIVE LIFE IN THE HOME

1. Duties to others in the home. "Each for all and all for each". Good manners in speech and actions. Punctuality, Communal life in the home - family prayers. Common hours of meals, relation and rest - mutual adjustment of hours where necessary according to occupation of different members.

Pet animals in the house - their care and treat-ment. Duty to neighbours and friends. Hospitality-simplicity-sincerity & unostentatiousness. Domestic and social ceremonies. Sense of proportion to earning and saving capacity — care against thoughtless imitation and extravagance.

Proper use of leisure - spinning (takli and charka), simple weaving. Habit of thrift - savings - savings bank account.

విషయసూచిక

పాఠము

పుట

I. పారిశుద్ధ్యము

౧. పారిశుద్ధ్యము	1
౨. పారిశుద్ధ్యము - పరికరములు	6
౩. తుక్కుకొగితపుబుట్టలు, చెత్తతోట్టెలు - ఉమ్మినేయపాత్రలు - మలమాత్ర విస ర్జనమునకై యేర్పడిన దొడ్లు.	14

II. సదభ్యాసముల నలవరచుకొనుట

౧. ఆహారము - వ్యాయామము	26
౨. విక్రాంతి - నిద్ర	33
౩. వ్యక్తి పారిశుద్ధ్యము	36

III. పరిశుభ్రమైనగాలి, సూర్యరశ్మి - వీని విలువ

౧. పరిశుభ్రమయినగాలి - సూర్యరశ్మి	43
----------------------------------	-----	-----	----

IV. ఆహార పానీయములు

౧. ఆహారము	55
౨. జలము	58
౩. పానీయములు	68

V. వంట ఇంటిలోని పనులు

౧. వంట ఇంటి పనులు	66
౨. వంటఇంటి శుభ్రత	70
౩. భోజనము నెట్లు తయారుచేయవలెను ?	80

VI. వంట ఇంటి తోట

౧.	తోట పెంపకము	90
౨.	ఎరువులు	94
౩.	మొక్కలను పెంచుట - చీడపట్టకుండ కాపాడుట	98

VII. గృహోపకరణములు

౧.	సామానులు	107
౨.	దుస్తులు - వాని జాగ్రత	112
౩.	డిట్టో (వశేషము)	117

VIII. గృహాలంకరణము

౧.	తెరలు, రకములు	122
౨.	గోడభీధవాల్లు - బొంతర్ల శుభ్రత	132

IX. కుటుంబము

౧.	కుటుంబము	140
౨.	సమష్టి జీవనము	142
౩.	ఆతిథ్యము	144
౪.	విరామకాలము	149

గృహనిర్వహణ శాస్త్రము

I

పారిశుధ్యము

[ప్రణాళిక:—పాఠశాల ప్రణాళికలో తదితరములైన విషయముల కన్న ఇంకను అధికమైన విధానములు గృహ, పాఠశాల సంబంధమైన పారిశుధ్యము. వివిధములైన చీపుళ్ళను, కుంచెలను, తుడుపుగుడ్డలను, ఉపయోగించువిధానము-వాని ప్రత్యేకఉపయోగములు-అవి వేనితో చేయబడినవో, వాని నెన్నుకొనుటలో గల కారణములు - ఆ వస్తువులను సేకరించు విధానములు - అవి లభ్యమగు ప్రదేశములు - చీపుళ్లు మొదలగు వానిని తయారుచేయు విధానము, చెత్తతోట్టెలు, చిత్తుకాగితములు వేయు బుట్టలు - వానిరకములు - వానిని ఉంచు ప్రదేశము - ఉమ్మివేయుట, ఉమ్మివేయుపాత్రలు - విచక్షణారహితముగా ఉమ్మి వేయుటవలన సంభవించు అపాయములు - పాయిఖానాదొడ్లు, ఉచ్చదొడ్లు - వానిని సుక్రమముగా నుపయోగించువిధానము, వానిని కాపాడువిధానము - గృహమునకు, పాఠశాలకు సంబంధించిన పారిశుధ్య పరికరములు - వానిని నిలువచేయుట, లక్కపెట్టుట, పంచుట - చెత్తచెదారము సుక్రమముగా నుపయోగించుట. అనగా చెత్తచెదారమును తగులబెట్టవలసి వచ్చినపుడు ఎరువుగా నుపయోగించుట - పారిశుధ్యమునకై పథకము నిర్మించుట - కొలుచుట, పనులను పంచుకొనుట, కావలసినపరికరములను ఎన్నుకొనుట- పారిశుధ్యమునకు సంబంధించిన రిపోర్టులు, పటములు, ప్రకటనపత్రములు మొదలగునవి తయారుచేయుట.]

౧. పారిశుధ్యము

మనము కుటుంబములలో పుట్టి పెరుగుచున్నాము. తల్లిదండ్రులు, అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెండ్రు మున్నగు వారందరును కుటుంబములో చేరినవారు. వీరెల్లరు మన

సౌఖ్య సంతోషములకు తోడ్పడుచుండురు. పరస్పర సహాయము కుటుంబలక్షణము.

మీ తండ్రి డబ్బు సంపాదించి చెరికొని రాకున్న మీకు భోజనము, దుస్తులు, పుస్తకములు, ఆటని స్ట్రపులు వచ్చునా? మీ అమ్మ చక్కగా నండి పెట్టనిచో మీకు ప్రతిరోజు వేళకుభోజనమును, కావలసినపుడు తినుబండారములు అమీనా? శుభాశుభ కార్యములలో బంధువు బండ్లారులు సాయము చేసికొనుటలేదా?

ప్రేమపూర్వకమైన బాధ్యతగల కొందరు న్యక్తులతో నేర్పడినదే కుటుంబము. మన శాంతియు, సుఖమును, భద్రతయును సంఘముమీద ఆధారపడి యున్నవి. సంఘమునందు బలమున్నది. సంఘభావమువలన పనులెన్నియేని సరిపేరగలవు. ప్రతిమానపుడును తన కుటుంబక్షేమమునకు, సంఘశ్రేయస్సుకొరకు చేయవలసినపనులెన్నియేని కలవు. కుటుంబసంఘములమీద ఆధారపడి దేశాభ్యుదయ మున్నది.

మనకు 1947 సంవత్సరము 15 వ ఆగష్టు నుండి స్వాతంత్ర్యము వచ్చినదని మీకు తెలియునుగదా! మనదేశము ఇతిర స్వతంత్రదేశములతోపాటు సర్వవిధముల సమానముగ నుండవలెనుగదా! లేకున్న మనకు స్వాతంత్ర్యము నీలుచునా? స్వాతంత్ర్యమును మనము నిలబెట్టుకొనవలెనన్న మనదేశము నందలి ప్రతివ్యక్తి తనగృహమును, తనకుటుంబమును, తన సంఘమును, తద్వారా తనదేశమును సౌభాగ్యవంతముగను, సౌఖ్యవంతముగను నుండునట్లు చూడవలెను. నేటిబాలికలు, బేటిమాతలు! భావిభారతపౌరులను తయారుచేయువారు

స్త్రీలే. నవభారతరాజ్యాంగ విధానములో స్త్రీలకు, పురుషులకు గౌరవ ప్రపత్తులలో భేదములేదు. స్త్రీలు విద్యావతులు కావలెను. ఉద్యోగములను నిర్వహింపవలెను. అట్లని స్త్రీలకు సహజముగా దైవమిచ్చిన హక్కులను మనము వదలరాదు, వదలలేము. గృహరాజ్యమునకు గృహిణిరాణి, గృహమునందలి అంతర్భాగ, బహిర్భాగములను మాలిన్యరహితముగా నుంచుటయు, బిడ్డలను పరిశుభ్రముగా నుంచుటయు స్త్రీల విధ్యుక్త ధర్మములు.

ఆరోగ్యమునకు ప్రధానము పరిశుభ్రత. గృహలక్ష్మి పరిశుద్ధ్యమును పాటించునదియై, తనపరిసరములను పరిశుభ్రముగానుంచునదియై యుండవలెను. తనకుటుంబములోని వ్యక్తులందరును పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు చూడవలెను. అప్పుడు ప్రతికుటుంబము, కుటుంబమునుబట్టి దేశమును ఆరోగ్యముగా నుండును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమన్న ఆరోగ్యైక్తికలదుగదా! ఏమహత్కార్యమాచరించవలెనన్నను ఆరోగ్యము ప్రధానము.

పరిశుద్ధ్య మనగానేమి ? ఏవస్తువెక్కడ నుండవలెనో అది అక్కడ ఉండుటయే పరిశుద్ధ్యము. అదియే సౌందర్యము. ఉదాహరణము చూడుము:—మన్ను గృహములతో నుండు సామానులమీద నున్నదనుకొనుడు. దాని శేమిచేతుము ? దుమ్ము పడినదని దులిపివేతుము. అట్లుగాక ఆ మన్నే చెల్లి పాదులలో నున్నచో ఏమందుము ? ఉండవలసిన స్థలముననే అది యున్నదని యూరకుందుము.

మానవుడు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు పరిశుభ్రముగా నున్న చాలునా ? చాలదు. పుష్టికరమైన ఆహారము వేళకు

భుజించుట, తగినంతవ్యాయామము, విశ్రాంతి, పరిశుభ్రమైన వాయువును పీల్చుట, తగినంత సూర్యరశ్మి ఇండ్లకు, బట్టలకు, వ్యక్తుల దేహములకు తగులునట్లు చూచుట, అనునవి సానము, నియమప్రకారము అభ్యంగనసానము సదభ్యాసములు. ఇవియన్నియు ముఖ్యములు.

బిడ్డలకు మంచిలలవాట్లు అబ్బునట్లు చేయుట, వచ్చు ఆదాయములో మితవ్యయముచేయుట, గృహమునకు నలసిన వన్నియు సక్రమముగా చేయుట ఇవి స్త్రీకి గర్వింపదగిన అంశములు. ఇట్టి విషయముల నన్నిటిని కేవలము పరిశీలన ద్వారానేగాక గృహనిర్వహణశాస్త్రద్వారమున తెలిసికొనుట ఉచితము. ఇంటినిచూచి ఇల్లాలిని చూడనలెనని మన పెద్దలందురు. ఏల? ఇంటిలోని సామానుల సద్దుబాటును, క్రమమును, అందమునుచూచి గృహలక్ష్మి తెలివిగలిగినది, లేనిది మనము గ్రహించగల్గుదుమని గదా దానిభావము?

గృహమునకు గృహిణి రాణి. ఆమె సక్రమముగా గృహనిర్వహణ మొనర్చుకొన్నచో ఆగృహము స్వర్ణసీమగా రూపొందుననుటలో ఏమాత్రము సందేహించవలసిన పనిలేదు. కావున ప్రతిస్త్రీయును సక్రమనిర్వహణపద్ధతి గుర్తింపవలయును. సక్రమగృహనిర్వహణకు కేవలము జీవితానుభవమే చాలదు. అందుకు శాస్త్రాధ్యయనము నత్యావశ్యకము. గృహము నెట్లు తీర్చిదిద్దవలెనో, గృహకార్యము నెట్లు సక్రమముగా నిర్వహించవలయునో తెలిపెడి శాస్త్రమునకే గృహనిర్వహణ శాస్త్రమని పేరు.

ప్రతివ్యక్తియు నారోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడే ఆ వ్యక్తియొక్క మానసికశక్తి విజృంభించగలదు. అనారోగ్య పీడితయైన జీవికి మనోదార్పల్య మేర్పడును. దుర్బలవ్యక్తి సంఘమునకు, దేశమునకు నుపకరించక పోవుటయేగాక స్వార్థము నకును నిష్ప్రయోజకుడగును. ఎన్ని సిరిసంపదలున్నను అనారోగ్యవంతున కవియన్నియు నిర్ధకములు.

పుట్టినదాది కనీస మైదుసంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చు పరకును బిడ్డలకు సుపరిచితమైనది గృహము. కాన వారి మొదటి పరిసరము గృహము. తరువాత విద్యాభ్యాసమునకై పాఠశాలకు వారు చనుదెందురు. అప్పుడు వారికి రెండవపరిసరము పాఠశాల. అందువలన ఒక గృహపారిశుధ్యమును గూర్చియేగాక పాఠశాలా పారిశుధ్యమును గూర్చియు ముఖ్యముగా మనము తెలిసికొనవలయును.

ముందు మనము అపరిశుభ్రతకు కారణములు తెలిసికొన్నచో, తరువాత దాని నివారణోపాయ మూహించగలము. అపరిశుద్ధతానివారణమే పారిశుధ్యమునకు పునాదిగదా!

ఇప్పుడు మనము గృహ మెట్లు అపరిశుద్ధ మగుచున్నదో పరిశీలింతము. మనము నిత్యము వాడుకొను వస్తువులయందు దుమ్ము పడుచుండుటచేతను, ఇంటికప్పునకు పొగచూరి బూజు పట్టుచుండుటచేతను, స్నానములు చేయుట, బట్టలు తుతుకుట, అంగుళీ తోముట, ఇల్లు కడుగుట మొదలైన పనులవలన కలుషమైన నీరు ఒకచోట నిలిచి మురుగువేసి పోవుటవలనను ఉచితములు గుర్తింపక ఇవ్వుమువచ్చినచోటులందెల్లను ఉమ్మి వేయుచుండుటచేతను మంచిచెడ్డలు తెలియక కనబడిన

స్థలములందెల్ల అనాలోచితముగా మలమూత్ర నిసర్జనలు చేయుచుండుటచేతను అపరిశుద్ధత ఏర్పడుచున్నది.

ఈ అపరిశుద్ధతను పారద్రోలు విధానముల గూర్చియు ప్రత్యేక స్థలనిర్దేశము, తగు పరికరములగూర్చియు మనము ముందు అధ్యాయములందు తెలిసికొందము.

౨. పారిశుద్ధ్యము - పరికరములు

మనము క్రిందటి అధ్యాయములో కుటుంబమునకు గృహ మెట్లు ప్రధానమైనదో, గృహమును అపరిశుద్ధపరచు మలినపదార్థము లెవ్వయో తెలిసికొనియుంటిమి. ఇప్పుడా మలినపదార్థముల నెట్లు తొలగించవలెనో, అందుకు వలసిన పరికరము లెవ్వయో, వాని నెట్లు తయారుచేయుదురో, అవి లభించు ప్రదేశము లేవియో మొదలగు విషయములనుగూర్చి విపులముగా తెలిసికొందము.

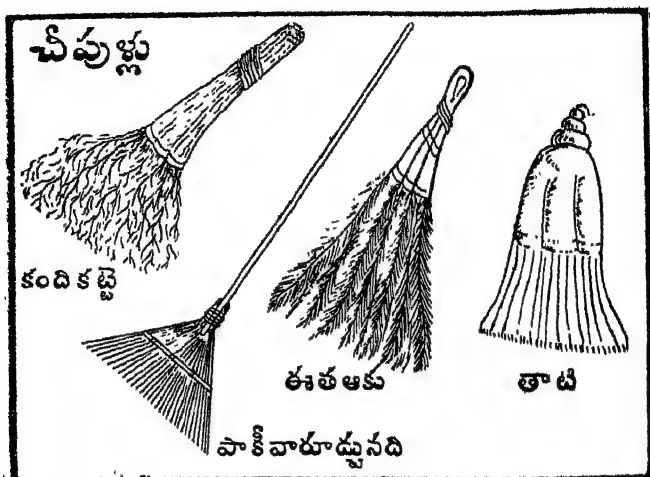
తన ఇంటిలో పనివారలకు తా జెప్పిన పనులన్నియు జాగ్రత్తగా వారలు చేయునట్లు ఇంటియజమానురాలు అజమాయిషీ చేయకున్నచో ఆ ఇల్లు పరిశుభ్రముగా నుండజాలదు. గృహిణికి చెప్పిచేయించుకొనుపద్ధతి లేకపోయినను, లేక అసలే యేపను లెట్లునిర్వహింపవలయునో తెలియకున్నను పనివా రామెలోపమును గుర్తించి చేయవలసిన పనినిగూడ నెగబెట్టుటయు, లేక చేయుచున్నట్లు నటించుచు మోసము చేయుటయు, తటస్థించును. మన గృహములలో ఈగలు, దోమలు, మిణ్ణిల్లులు, చిమటలు, సాలెగూళ్ళు, చెదలు మొదలగునవి లేకుండ చేయవలెనన్న ప్రతిదినమును మనము

గృహమును పరిశుభ్రము చేయుచుండవలెను. సామాన్యముగా మన ఇండ్లలో పనివారు ఒక గుడ్డను తీసికొని కుర్చీలు, మేజా బల్లలు మొదలగు కొయ్యసామానులపై కొట్టి వానిదుమ్ము పోయినదనియు, అంతటితో తమపని అయిపోయినదనియు. తలంతురు. ఇంటి నూడ్చునపుడు కుర్చీల క్రిందను, మేజాలు, బీరువాల క్రిందనున్న దుమ్మును కూడా నూడ్చుటకు ప్రయత్నింపరు. సామాన్యముగా ధనికుల బంగళాలలో చాపలుకాని, తివాచీలుకాని నేలపై పరచి యుంచబడును. ఈ చాపలన్నిటినితీసి ఊడ్చుట అంతసులభమైన పనికాదు. అటులనే యింటిలోనున్న సామాను నంతను నొక్కొక్కటిగా బైటికి తెచ్చి వానిపైనున్న దుమ్మును దులుపుటకు ప్రయత్నించుటయు వీలైనపనిగాదు.

మీ యిండ్లయొక్క బహిర్భాగములను, అంతర్భాగములను పరిశుభ్రముచేయు పరికరములను జాగ్రత్తగా నెన్నడైనను మీరు పరిశీలించినారా? ఆయా పరికరముల నేలనుపయోగించుచున్నారో ఆలోచించినారా? వానిని తయారుచేయుట ఎట్లు అని మీలో మీరేనాడైనా అనుకొంటిరా?

ఇంటి ముందరి భాగముల నూడ్చుటకు యీతాకు చీపుళ్లునుగాని, తాటియాకుచీపుళ్లునుగాని ఉపయోగింతురు. ఈ ప్రక్కపటములను చూడుడు. దొడ్లను, పశువులపాకల నూడ్చుటకు కందికంపతో కట్టిన చీపుళ్లునుపయోగింతురు. కందికంపతో కట్టిన చీపుళ్లవలన రెండు ప్రయోజనము లున్నవి. మొదటిది అవి పొడవుగానుండుటచేత, వంగి ఊడ్చువలసిన పనిలేదు. షెడ్యూల్లములను వంగి ఊడ్చుట చాలకష్టమైనపని. ఇక రెండవ

లాభమేమనగా నేలపైనున్న చెత్త, చెదారమును మాత్రమే
అది ఊడ్చివేయును గాని మంటిని కడలించదు. అసలు



దొడ్లలోను, పాకలలోను చెత్త చెదారమును మాత్రమే
తొలగించవలసిన అవసరమున్నదికాని, మంటి నూడ్చవలసిన
ఆవశ్యకతలేదు. ఈతాకుచీపుళ్ళను, తాటియాకుచీపుళ్ళను
స్వయముగా మనమే తయారుచేసికొనవచ్చును. లేదా బజా
రులో స్వల్పఖరీదుకే అవి లభ్యమగును. కందికంపచీపుళ్ళను
ఇంకను సులభముగా తయారుచేయవచ్చును. కేవలము ఎండిన
మొక్కయే చీపురుగా నుపయోగింపబడుచున్నది. సామాన్య
ముగా చీపుళ్లవాడుక ఆయా పరిసరప్రదేశములందు లభ్య
మగు వస్తువులనుబట్టి యుండును. ఎక్కువగా ఈతచెట్లున్న
ప్రదేశములందు ఈతచీపుళ్లను, తాటిచెట్లున్న ప్రదేశములలో
తాటిచీపుళ్లను వాడుక ఎక్కువగా చేయుచుందురు. తాటిచెట్లు

యందలి గులకల వెనుకనుండు మెత్తని ఆకులతో తాటి చీపుళ్లను కట్టగాను, వెడల్పుగాను, చేతికనువుగాను ఉండునట్లు కట్టుదురు.

పొడుగాటి ఈతాకులను చేతికి అమలునన్ని తీసికొని వాటిని వెడల్పుగాచేసి పురికొనతోగాని, గోగునారతోగాని, సన్నని కొబ్బరిత్రాడుతోగాని గట్టిగా కట్టవచ్చును.

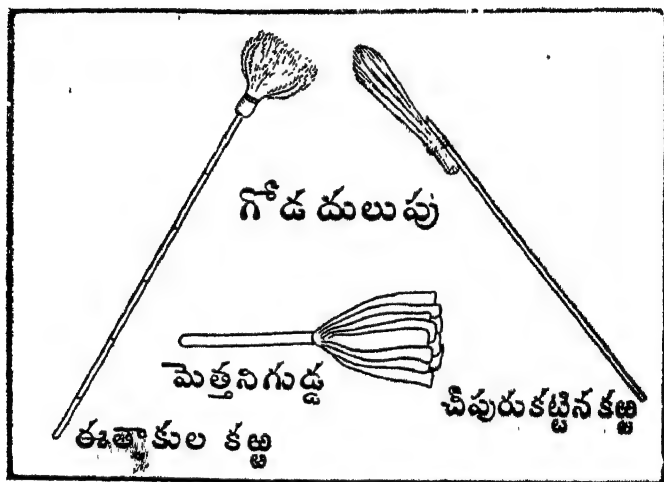
మునిసిపాలిటీ లున్నచోట వీధులనూడ్చుటకు పాకీవా రొక రకమైన చీపుళ్ల నుపయోగింతురు. ఒక పెద్దకట్టకు చివర కొబ్బరిఈనెలనుగాని, లేక సన్నగాచీల్చిన వెదురుబద్దలనుకాని వెడల్పుగా కట్టిఉండును. ఎంతప్రదేశమైనను సునాయాసముగా చెత్త చెదారములేకుండ పరిశుభ్రముచేయుట కివి ఎంతగా నైనను అనువుగ నుండును.

ఇంటిముందరి భాగములను, దొడ్లను ఊడ్చినతరువాత పేడకలయంపి చల్లినచో దుమ్ము పైకిలేచిపోకుండ అణగి యుండుటయేకాక, కొన్ని విషక్రములుసహితము చచ్చిపోవును. చూచుటకు చాల అందముగానుండును. నీ రెంతపడినను పాచిపట్టక త్వరలో ఎండిపోవును.

ఇప్పుడు మన మిక గృహాంతర్భాగము నేయేపరికర ములతో పరిశుభ్రమొనరింపనగునో విచారితము.

ఇంటిలో పైకప్పునకు పట్టినబూజును మొదట దులిపి, తర్వాత గోడలపైనున్న సాలెగూళ్లను, దుమ్మును దులిపి, అఖరున నేలనూడ్చి పరిశుభ్రము చేయవలెను.

ఇంటిపైకప్పు, గోడలు నెత్తుగానుండుటచే వానిపైనున్న బూజును దులుపుటకు పొడవైన గడ్డకట్ట నొకదానిని తీసికొని, దానికిచివర మెత్తగానుండునట్లుగా గట్టిగా గుడ్డలుచుట్టి, ఒక పెద్దగుడ్డను కుంచెవలెగట్టి ఉపయోగించవలెను. లేక కట్టకు చివర నొక చీపురుకట్టియైనను దులుపవచ్చును. అదియునుగాక



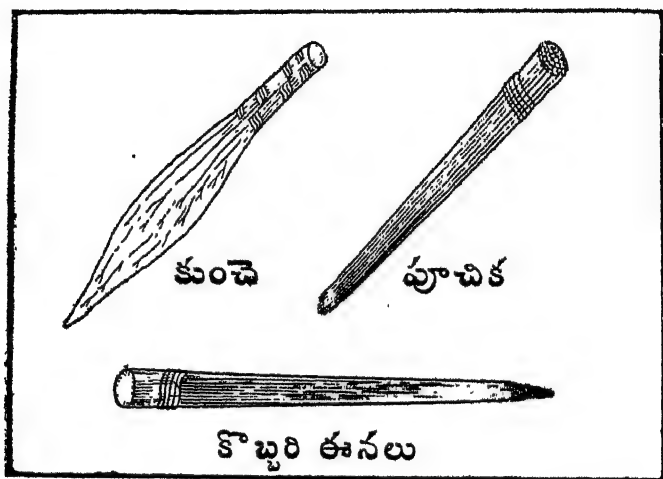
మనకు బజారులో ఈతాకులను కుంచెవలె ఒక పెద్దకట్ట చివర కట్టి బూజుదులుపు చీపుళ్లని అమ్ముదురు. అవియును వాడవచ్చును!

తరువాత ఆచీపుళ్ళతోనే గోడలనుగూడ శుభ్రముగాదులిపి సాలెగూళ్లు మొదలైనవిలేకుండా చూడవలెను. మీ ఇంటిగోడలు ఇటుకలతో కట్టినవైనచో కనీసము సంవత్సరమునకు రెండుపర్యాయములు సున్నము కొట్టింపవలయును. సున్నము కొట్టించుటవలన విషక్రిములు మొదలగునవి

చనిపోవుటయేగాక చూచుటకు ఇట్లు అందముగాకూడ నుండును. మట్టిగోడలైనచో తరచు పేడ పూయుచుండ వలయును. దీనివలననుకూడ విష్కృములు నశించును. సిమెంటుగోడలైనచో తరచు కడుగుచుండవలెను. ఒక పొడుగైన కట్టచివర గుడ్డనుకట్టి దానిని నీళ్ళలో ముంచి గోడలను తుడువవచ్చును. గోడలపై సిరామొదలైనవి విదలిం చుటగాని, ఉమ్మివేయుటగాని, చీమిడి చీదివేయుటగాని కూడదు. అది అసహ్యకరము, అనారోగ్యకరము. గోడలు మరకలుపడి చూచుటకు అసహ్యముగా నుండును. గోడలకు పగుళ్లుగాని, రంధ్రములుగాని ఏర్పడినచో వెంటనే వాటిని సున్నముతో పూడ్చివేయవలెను. లేనిచో వాటిలో తేళ్లు మొదలైన విషజంతువు లుండుట కవకాశ మేర్పడుటయేగాక చెదలుపట్టుటకు నవకాశము కల్గుచున్నది.

ఇష్పడిక నేలను పరిశుభ్రముచేయుటెటులో పరికింతము. సామాన్యముగా ప్రతివారును తమఇంట్లోని రోడ్లలో ఉదయము, సాయంకాలములందు ఊడ్చుచుందురు. ఇది మంచి అలవాటు. నేల మంటిదైనచో దానిని తరచు ఎత్తుమన్నుపేడతో అలుకు చుండవలెను. ఇట్లుచేయుచుండినచో విష్కృములు నశించును. శుభ్రముగా మంటినేలను ఊడ్చునపుడు ముందుగా నేలపై కొంచెమునీరు చిలుకరించి తరువాత ఊడ్చుటకు ప్రారంభించ వలయును. ఇట్లు చేసినచో నేలపై నున్నదుమ్ము ఊడ్చునపుడు గాలిలో వ్యాప్తిచెందక ఒకచోటికి చేర్చుటకు వీలుగా

కరకునేలయైనచో పూతికచీపుళ్లతోనే యూర్పు
వచ్చును. ఈ పూతికలు సముద్రప్రాంతములలోను, సర్వత
ప్రాంతములలోను మొలచు ఒకవిధమగు గడ్డిజాతికి చెందినవి.



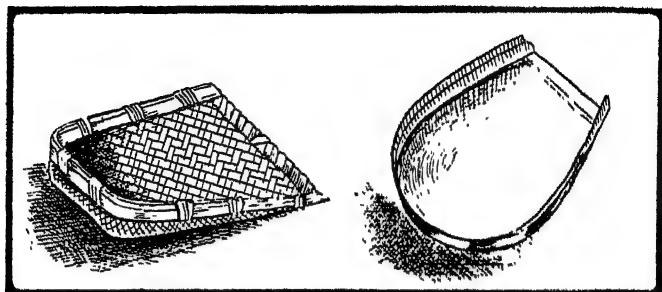
సన్నగా, పొడుగుగా, నూగునూగుగా నుండును. చివర ముళ్లుం
డును. అవి కట్టలు కట్టలుగాచేర్చి ముళ్లను దులిపి వాడుదురు.
అప్పుడు మెత్తగానుండి, సన్ననిదుమ్మునుకూడ కొంతవరకు
ఊడ్చును. కడుగుటకుకూడ పనికివచ్చును. కాని కడుగుట
కుపయోగించుచో త్వరలో పాడైపోవును. ప్రత్యేకముగా
నేలను కడుగుటకుపయోగించునవి కొబ్బరిచీపుళ్లు. ఇవి కొబ్బరి
ఈనెలతో కట్టుదురు. వీనితో మురికిని శుభ్రముగా కడిగి
వేయవచ్చును. గచ్చును కడుగుట కెంతయు సనువుగా
నుండును. పేరుకొన్నమట్టినైనను సుకరముగా ఊడ్చివేయ
వచ్చును.

ఇక నున్ననిగచ్చును, చాలరాతిగచ్చును ఊమ్చుట కుపయోగించు చీపుళ్ళెట్టివియో మీకు తెలియునా? అట్టి నేలలను కుంచెచీపుళ్లతో పరిశుభ్రము చేయుదురు. కొండలదగ్గర పెరుగు మరియుకజాతిగడ్డితో ఈచీపుళ్లను కట్టుదురు. అందు వలన వీటిని కొండచీపుళ్లనికూడ యందురు. ఇవి కుంచెగాను, మెత్తగాను, అందముగాను ఉండును. మెత్తనిమంటినిగూడ గినితో నూడ్చివేయవచ్చును. ఈ రకపుచీపుళ్లఖరీ దెక్కువ. బరంపురం ప్రాంతములలో వీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుదురు.

గచ్చునేలలను వారమున కొకపర్యాయము చొప్పున నైనను ఫిన్దెలునీళ్ళతో కడుగుచుండవలెను. ఫిన్దెలు కలిపిన నీళ్ళను నేలపై చల్లి, తరువాత కొబ్బరిచీపురుతో శుభ్రముగా కడుగవలెను. లేక గోనెపట్టాతో అదిమి తుడిచినపక్షమున, నేలపై మరకలు మొదలగునవికూడ పోవును. నేలవైనున్న మచ్చలు మొదలగునవి పోవుటకు సోపునీళ్ళతోగాని, టర్పం టైనుతోగాని శుభ్రముగా కడిగివేయవలెను. ఇల్లు కడిగిన వెంటనే పరిశుభ్రమైన వస్త్రముతో దానిని తుడిచి, తడి ఆరు నట్లు చేయవలెను. లేనిచో పిల్లలు, పెద్దలు నడచుచుండుట చేత వాళ్ళకాళ్ళకున్న దుమ్ము మరల ఇంటిలో నంటుకొని మరల ఇదివరకుకంటె అపరిశుభ్రమగును.

ఇంటిలోనున్న సామానులను గుడ్డతో తుడిచివేయు చుండవలెను. ఏ యే సామాను లెచటెచటనుంచిన అంధముగా నుండునో, వానిని పరిశుభ్రముచేయు విధానమెట్టిదో ముందు అధ్యాయములలో విపులముగా నేర్చుకొనవచ్చును.

ఇండ్లను ఊడ్చినతరువాత ఆ దుమ్మును, చెత్త చెదారములను ఒకచేటలోగాని, ఒకపల్లెరములోగాని ఎత్తి, వానికై



వర్పరుపబడిన వస్తువులలోనే వేయవలయును. కాగితము లైనచో బుట్టలలో వేయవచ్చును. చెత్త చెదారములను ఎరువుగోతిలో పడవేయవలయును. పై నున్న బొమ్మను చూడుడు. అట్టివానిలోనే ఊడ్చినకనపును వేయవలయును. వలయనగా, చీపురుతో దానిలోనికి ఊడ్చునపుడు ఊడ్చువారి మీదకి దుమ్ము, చెత్తచెదారములు రావు.

3. తుక్కుకాగితపుబుట్టలు - చెత్తతోబైలు - ఉమ్మి
వేయుపాత్రలు - మలమూత్రవిసర్జనమునకై
యేర్పడిన దొడ్లు

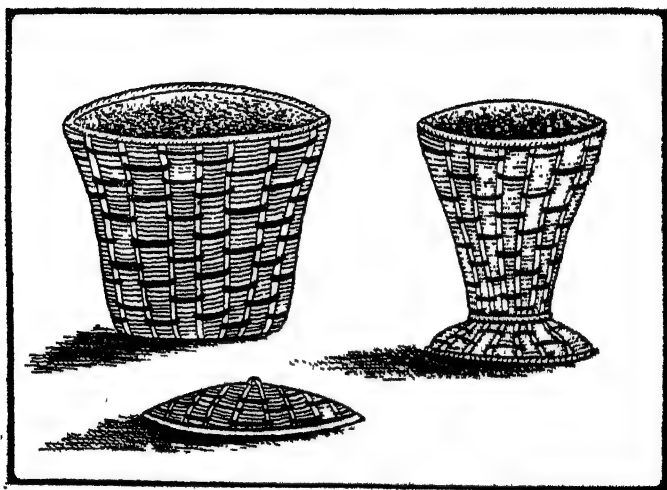
ఏవస్తువుండవలసినస్థలములో ఆవస్తువుండుట సౌందర్య లక్షణమనియు, పారిశుధ్యమునకు ప్రధానమనియు గత అధ్యాయములో మీరు చదివియుంటిరి గదా! మన యిండ్లలో పిల్లలు కాగితముల నెక్కడబట్టిన నక్కడ చించిపారవేయుదురు. ఇండ్లను తిని, తొక్కలను ఎచ్చటి వచ్చటనే విడిచిపెట్టుదురు.

కూరగాయలను తరిగినపిమ్మట తొడిమెలను, చెక్కులను ఏ గుమ్మములోనో, ఏ మూలకో నెట్టుదురు. ఉమ్మివేయఁలసి వచ్చినపుడు కొంతమంది యిండ్లలోనే వేయుదురు. మరికొంత మంది యింటి కఠినమీపములోనే బయట నుమ్మివేయుదురు. మలమూత్రనిసర్జనముకూడ వీధులప్రక్కనో, ఇండ్లదగ్గరగానో చేయుట మనము సామాన్యముగా చూచుచునే యున్నాము. దీనికంతకు కారణమేమి? మొదటినుండియు మనవారు పారిశుధ్యమునుగూర్చి తగిన జాగ్రత్త వహింపకుండుటయే. ఈ జాగ్రత్త చిన్నతనమునుండియే అలనడవలెను. అందుకే బాలికలగు మీరు ఈ విషయములనుగూర్చి ముఖ్యముగా తెలిసికొనవలసిన ఆవశ్యకత యున్నది. పారిశుధ్యమునకు సంబంధించిన భావము మీహృదయములలో స్పష్టముగా నెలకొన్ననాడు మీరుమాత్రమే జాగ్రత్తవహించుటగాక, మీ సంతానమునకు కూడ పారిశుధ్యమననేమియో ఉగ్గుపాలతోనే నేర్పి, వారినారోగ్యవంతులనుగాను, శుచివంతులనుగాను తయారుచేసి తద్వారా సంఘసేవ, దేశసేవ యొనర్చినవారగుదురు.

మీఇండ్లలోను, పాఠశాలలోను తుక్కుకాగితములను వేయుటకు ప్రత్యేకముగా నిర్దేశింపబడిన స్థలములులేవా? సాధారణముగా గొప్పవారి ఇండ్లలోను, పెద్దపెద్ద కచేరీలలోను తుక్కుకాగితములు వేయుటకు పేముతోఅల్లిన బుట్టలుండును. ఇవి కూజాలవలె నడుము లావుగాను, మూతి సన్నగాను ఉండును. ఇవి చూచుటకు అందముగా నుండుటయే గాక మూతి సన్నగానుండుటచే పెద్దగాలిపీచినను అందులో కాగితములు బయటికి నెగిరివచ్చుటకు నేమాత్ర మవకాశములేదు. ఇవి యెక్కువ విలువకల్గిన వగుటచే సామాన్యముగా

కొన్నిచోట్ల మాత్రమే ఇటువంటివానిని మనము చూచుచున్నాము. క్రిందిపటమును చూడుడు.

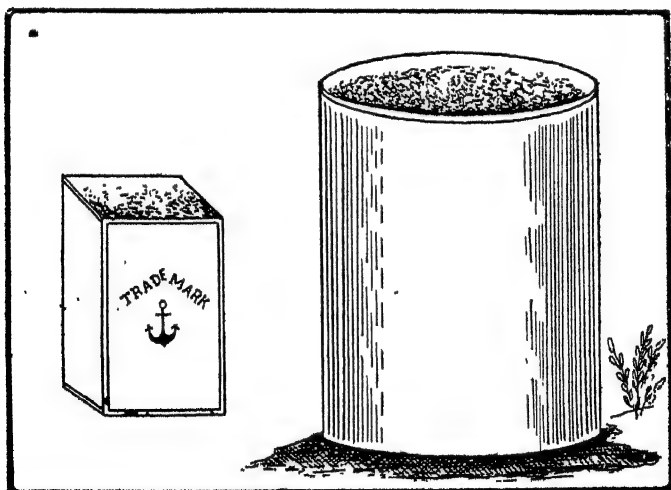
మన పాతశాలలలోను, యిండ్లలోను మనము చూచుచున్నట్లులు వెదురుతో చేయబడినవి. ఇది అందగికి అందని బాటులో నుండును. ఇన్నియును కూడా ఆకారములోనే ఉండును.



తరగతిగదులలో. మూలలయందును ప్రధానోపాధ్యాయురాలి గదిలో బల్లక్రిందను ఈ తుక్కుకాగితపుబుట్ట లెందుకు పెట్టబడుచున్నవో మీ రెప్పుడైనను కారణ ములోచించి సారా? తరగతిలో ఒక మూలగా నుండుటవలన తరగతి అందముగా నుండును. బాలికలందరకు తరగతిలో క్రిందబడిన కాగితపు ముక్కలను ఎప్పటికప్పుడు ఏరి ఒకమూలలోపడవేయు సౌధభ్యాసము అలవడును. వ్రాసికొనునపుడు, చదువునపుడు

అనవసరములైన కాగితములను బల్లక్రిందనున్న బుట్టలో వేయుటకు ప్రధానోపాధ్యాయురాలికి సౌలభ్యముగా నుండును గాన అది వారి కచ్చేరిగదిలో వారి బల్లక్రింద పెట్టబడి యుండును. అది మరియొకచోట నున్నచో మాటిమాటికిని లేచిపోవుటకు కాలయాపనయేగాక శ్రమకూడ యగును. అట్లే మనయిండ్లలోకూడ మన మొక ప్రత్యేకస్థలములో ఒక దానిలో వేయుట సులభమైన సదభ్యాసము.

ఈ తుక్కుకాగితపుబుట్టలను మనము ప్రత్యేకముగా ధనవ్యయము చేసికొననక్కర లేదు. ఇంటిలో జాజిచెక్కల



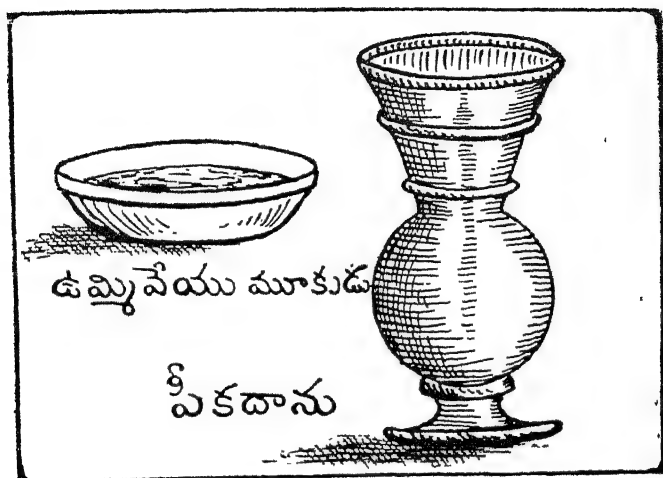
పెట్టెలుగాని, ఖాళీడబ్బాలుగాని, తాటియాకు బుట్టలుగాని యున్నచో వానిని మన మీ పని కుపయోగించుకొనవచ్చును. డబ్బాలకు, చెక్కలకు కొంచెము రంగువేసినచో చూచుట

కందముగాగూడ నుండును. తుప్పు, చెద పట్టదు. పీటిగో¹ వేసిన కాగితములను వారమున కొకపర్యాయము తగులపెట్టుచుండవలెను. ఇంటిలోని చెత్తను మునిసిపాలిటీవారు పట్టిన సిమెంటుతోట్లలో పడవేసి వచ్చుచుండవలయును. మీకు పెద్దదొడ్డియున్నచో ఒక గుంటను తీసి ఆ గుంటలో ఈ తుక్కును వేయవచ్చును. కాగితము లున్నచో తగులపెట్టవచ్చును. ఈ విధముగా గుంటలో వేసిన తుక్కును ఎరువుగా ఉపయోగించుకొనవచ్చును.

మనము ఉమ్మినచ్చినపుడు బయటను, రోడ్డుమీదను స్థలవిచక్షణలేకుండ వేయుదుము. ఇట్లు చేయుటవలన పారిశుధ్యమునకు భంగకరమగుటయేగాక అనారోగ్యమున కాకరమగును. ఉమ్మి యెండినతరువాత అందులో నున్న సూక్ష్మజీవులు గాలిలో కలిసిపోవును. ఈ సూక్ష్మజీవులవలన శ్మయ, ఉబ్బసము మొదలగు భయంకరములైన, అంటువ్యాధులు వ్యాపించుట కవకాశము గలదు.

మీరు రైలులో ప్రయాణము చేయునపుడు, పెద్దపెద్ద కచ్చేరీలకుపోయినపుడు, సినిమాకు పోయినపుడు “ఉమ్మివేయగూడదు” అను ప్రకటనమును చూచియుంటిరా? అట్లు ప్రకటించుటకుగల కారణము మీరిప్పుడు తెలిసికొంటిరా! కావున విచక్షణారహితముగా ఎక్కడబట్టిన అక్కడ ఉమ్మి వేయుట కూడదు. మీ యింటిలోను, పాఠశాలయందును ఉమ్మివేయుటకు ప్రత్యేకస్థలము లున్నవేమో గమనింపుడు. ఉమ్మివేయుటకు ప్రత్యేకమైనపాత్రల నుపయోగించుట మంచిది. కొంచెమునీటిలో ఫిన్లైల్ వేసి, ఆవరణలో ఒక ప్రక్క మంటి

పాత్రగాని, మరియేయితరలోహపు పాత్రగానిపెట్టి అందులోనే ఉమ్మివేయుట యెంతయు చేయదగినపని.



ఒక గుంటవంటిది తీసి దానిలో పడవేసి, పైన మన్ను కప్పచుండవలయును. ఆ పాత్రలను పరిశుభ్రముగా కడిగి మరల నుపయోగించు చుండవలయును. ఉమ్మిపాత్రలను ఎప్పుడును మూసియుంచవలయును. లేకున్న ఈగలు, దోమలు వ్రాలి మరల ఆహారపదార్థములమీదనువ్రాలి, వానిని మలిన పరచును. వీధులలో పోవునపుడు ఉమ్మివచ్చినచో, కాలితో కొంచెముమన్ను కుళ్ళగించి, అచ్చట ఉమ్మివేసి మరల దానిపై మన్ను నెట్టుట మంచిది. ఇందువలన ఉమ్మిలోనున్న సూక్ష్మ జీవులు నశించిపోవును. మంటికి సూక్ష్మజీవులను నాశనము చేయుశక్తి గలదు. మలమూత్రములను నిర్దేశించబడిన ప్రత్యేక స్థలములందే విసరించవలెను. మలమూత్ర విసర్జన

చేసిన తర్వాత వానిపై మన్నచల్లుట మంచిది. మరుగు దొడ్లను ఇంటికే నలుబది గజముల దూరమున గాలిపాటు గాకుండునట్లుగా నిర్మింపవలయును. ప్రతిదినము ఉదయ సాయంకాలములయందు వానిని పరిశుభ్రము చేయుచుండి వలయును. ఆ మరుగుదొడ్లు గచ్చుచే నిర్మింపబడినవి యెస్.హా. 'ఫైనల్' తో కట్టిగివేయుట మంచిది. పాతశాలయందు బాలురకు, బాలికలకు ప్రత్యేకమైన మరుగుదొడ్లుండును.

ప్రశ్నలు

1. తుక్కుకాగితములు మొదలగు మలినపదార్థములను ఏయేరకములుగా పారవేయుదురు ?
2. ఉమ్మివేయుటలో తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలేమి ?
3. విచక్షణారహితముగా ఉమ్మివేయుటచే గలుగు నష్టములేమి ?
4. మరుగుదొడ్లవలన ప్రయోజనము లేమి ? అవి యెచ్చట నిర్మింపబడ వలయును ?
5. దొడ్లను ఎట్లు పరిశుభ్రము చేయవలయును ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

పిల్లలచే “ఉమ్మివేయరాదు” అను ప్రకటనమును అందముగా వ్రాయించి పాతశాలలో వ్రేలాడదీయించవలయును.

స్కూలుబోర్డింగు ఉన్నచోట పిల్లలను ‘స్క్వాడ్స్’ గా విభజించి వారిచే మరుగుదొడ్లను బాగుచేయించవచ్చును. తరగతి పిల్లలను ‘స్క్వాడ్స్’ గా విభజించి ఉమ్మిపాత్రలను పరిశుభ్రము చేయించ వచ్చును. లేనిచోట తనిఖీపనిని విధింపవచ్చును. తరగతిలో, పాతశాల ఆవరణములో నున్న చెత్తచెదారమును తీయించి తగులబెట్టించుటయో, లేక ఎరువుగోలియందు వేయించుటయో చేయింపవలయును.

ఆరోగ్య సూత్రములకు సంబంధించిన ఛార్ట్స్ను తయారు చేయించుట.

స్కాప్ బుక్ (Scrapbook)

తుక్కుకాగితపు బుట్టలు, శ్రీ ఉమ్మిపాత్రలు - వీనికి సంబంధించిన జామ్మలను నేకరించి పుస్తకములో అందముగా బాలికలు అతికించ వలయును.

ఒక 'స్క్వాడు' తరువాత మరియొక స్క్వాడ్ ను వారము వారము పనులను మార్చుచుచేయుచు క్లాసు మొత్తముమీద నెలకు రికార్డులను పూర్తిచేయవలయును. వారాంతమున తాముచేసిన పనిపై ఒకవ్యాసమును వ్రాయవలయును.

స్క్వాడులపనులు

1. పరికరములను ఇచ్చుట, తీసికొనుట, తనిఖీచేసి యెంచట బాగుచేయ వలసినది - ఎచట లోపములున్నవి తెలుపుట.
2. తరగతిగదుల శుభ్రత చూచుట. (గడలు, బోర్డులు, డస్కులు, బెంచీలు, అలమరాలు మొ.)
3. వరండాలు శుభ్రత చూచుట.
4. మరుగుదొడ్లు శుభ్రత చూచుట.
5. డప్టెబిస్స్, వేస్టుపేపర్ బేస్ కెట్స్, ఉమ్మిపాత్రలు శుభ్రత.
6. పరిశుభ్రతమీద ఒక్కొక్క స్క్వాడ్ (Squad) తమకు తోచిన విషయముపై ఒక Chart, ఒక Poster తయారుచేయుట.
ఉ॥ "అరోగ్యమే మహాభాగ్యము!" "అశుచియే అనారోగ్యము."
7. చేతిపనిచేయసహాయముతో ఒక చిత్తుకాగితపుబుట్ట చేయుట, ఒక కాట్టుతుడుచుకొనుపీచును చేయుట, ఒక పాతడబ్బాకు రంగు వేయుట.
8. Relieving Squad:—ఒక్కడ ఏస్క్వాడులో బాలికలు హాజరు కారో వారిబదులు వెళ్లుటకు, లేక క్లాసు ప్యూబిల్ రీడర్ (C. P. L.) ను అడిగి సాహాయ్యము కావసినవారికి వెళ్లుట.
చీచరు, పిల్లలుకూడా ఒక అరగంటముందర రావలసియుండురు.

సూచన:—కేవలము పాఠశాలను గాని, గృహములనుగాని పరిశుభ్రముచేయు పరికరములను గురించి తెలిసికొనుటయేగాక బాలికలు హానిని భద్రముచేయుటకూడ తెలిసికొనియుండవలెను. పాఠశాలలో ఎచ్చట పెట్టుచున్నారో ఇంటివద్ద తల్లి ఎచ్చట ఉంచుచున్నదో పరిశీలించ వలయును.

అనుదినముగాని, వారమున కొకసారిగాని ఉపయోగించు పనిముట్లు అంగుబాటులోనున్న, ఎంతకాలము ఎంత ప్రయాస తగ్గునో తరగతిలో చర్చించవలయును.

కావలసినవి ఒక్కసారిగానే కొనుట చాలమంచిది. చాకగ దొరకును. ఒక్కొక్కటి అయిపోయినప్పిమ్మట తడబడవలసిన పనిలేదు. పరిశుభ్రముచేయుట కాగనే, నిర్దేశస్థలములో ఉంచవలెను. చిన్నబిడ్డలు ఆటలకని తీసికొని వెళ్ళుచుందురు. కాలము వృధాగావుండుటయేగాక అట్లు పాడుచేయుటకుగూడ వీలుండదు. ఆహారపదార్థములలో కలియుట కవకాశముండదు.

ఎక్కువ పరికరములున్నచో ఆయారకములను ఒక్కొక్క ప్రత్యేక పెట్టెలో పెట్టి పైన ఒక చీటిఅంటించిన ఏవి ఎందులోనున్నవో తెలియుట కవకాశమున్నది.

II

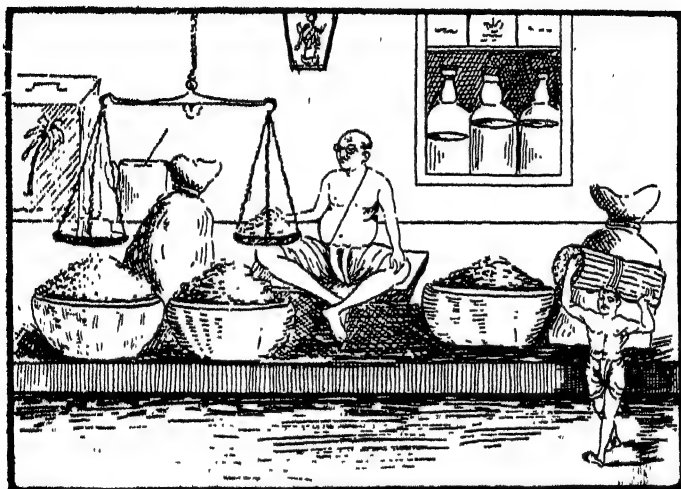
సదభ్యాసముల నలవరచుకొనుట

[ప్రణాళిక:—ఆహారము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, నిద్ర, హిమి-
పరిమితి. పెండలకడలేచుట, వ్యక్తిగతశుభ్రత, అనుదినస్నానము, భుజించు
నలవాట్లు - శుభ్రత, కాలనియమము, విచక్షణ, అనాలోచితముగ నియమిత
వేళలకు మధ్య భుజించుటవలని నష్టములు, ఉత్తేజకములగు పానీయములను
తీసికొనకుండుట, పనిచేయునపుడు, విశ్రాంతి తీసికొనునపుడు దేహ
మేస్థితిలో నుండవలెను? చదువునపు డెట్టిఅలవాటును కలిగియుండవలెను?
కండ్లనుగురించిన జాగ్రత్త - వేళకు మలమూత్ర విసర్జనము చేయుట.]

౧. ఆహారము, వ్యాయామము

ఆహారము, పరిశుభ్రత, నిద్ర, వ్యాయామము, విశ్రాంతి
మొదలగు విషయములపై శరీరముయొక్క ఆరోగ్యమునూ,
వృద్ధియు ఆధారపడియుండును. అంటువ్యాధులు రాకుండుటకు
కూడ పై విషయములే కారణము. సైకిలును బాగుచేయుటను
మిర్రెప్పడైన చూచితిరా? అప్పుడప్పుడు నూనెరాచి గుడ్డతో
తుడుచుచుండిన అది బాగుగాపనిచేయును. అట్లే కావలసిన
పోషణ చేసినయపుడే శరీరముగూడ ఆరోగ్యవంతముగా
నుండును. అంటువ్యాధులు దగ్గరకు చేరవు. మనుష్యుడు ప్రతి-
దినము ఎన్నియో పనులు చేయవలసి యుండును. చేయు
పనులనుబట్టియు, తీసికొను ఆహారమునుబట్టియు శరీరములోని
అవయవము లన్నియు మార్పులు చెందుచుండును. అంగడిలో
కూర్చుండి వస్తువులనమ్ము వ్యాపారస్థుని చూడుడు. అతడు
పెద్దపొట్టను కలిగియుండును. సునాయాసముగా లేవలేడు.
పడచునపుడు ఆయాసపడును. పరుగెత్తలేడు. దీనికి కారణము

మేమి ? అతడు తిను ఆహారమునకు అవసరమైన వ్యాయామము లేకపోవుటయే. ఇక కూలిచేయువాని శరీరము చూడుడు. అతడు బరువుల నెత్తుచు దించుచు శరీరమును శ్రమకు లోనుచేయుచుండును. చూచుటకు అతని అవయవములన్నియు



తీర్చిదిద్దినట్లుండును. కాని అతనికి ఎముకలు పైకి పొడుచుకొని వచ్చియుండును. కారణమేమో యూహింపగలరా ? బీదస్థితి. కూలివలనవచ్చు స్వల్పధనముతో కావలసినంత తగిన ఆహారమును తీసికొనలేకపోవుటవలన రక్తమాంసములు తక్కువై ఎముకలు మాత్రము పైకి కనుపడుచుండును. నవనాగరికురాలై సర్వదా మోటారుకార్లలో తిరుగు స్త్రీని చూడుడు. మరియొకవంక ఇంటిపనియంతయు చేసికొనుచుండు సాధారణ కుటుంబమునకు చెందిన బిడ్డలెల్లని చూడుడు. పైన చెప్పబడిన భేదము స్పష్టమగుచుండును. మీ పట్టణములోని వివిధ

ప్రాంతముల గమనింపుడు. కొన్ని ప్రాంతముల పీఠులు విశాలముగా నుండి దూరదూరముగా యిండ్లు కట్టబడి యుండును. మరికొన్ని ప్రాంతములలో యిరుక్కుగానున్న సందులును, దగ్గర దగ్గరగా కట్టబడిన యిండ్లును కాననగును. అంటువ్యాధులు ఇరుక్కుగానున్న ప్రాంతముల త్వరగా వ్యాపించును. కారణమేమి? పరిశుభ్రత తక్కువగా నుండుట. అట్టిచోట్ల ప్రజలు ఆర్థికదుస్థితిచే సూర్యరశ్మి, పరిశుద్ధమైన వాయువు చొరనట్టి చిన్నయిండ్లలో తక్కువ అద్దెకు నివసించుటయే. కాని పీఠులు విశాలముగా నున్నచోట దూర దూరముగా ఇండ్లు కట్టుకొని ధనవంతులు నివసించుచుందురు. అట్టివారు పరిశుభ్రముగా నుండుటకు వీలగును. పరిసరముల శుభ్రతపై శరీరశుభ్రత, శరీరారోగ్యముపై మానసికాభివృద్ధి ఆధారపడి యుండును. కాన యట్టివారే విద్యావంతులగుటకు ఎక్కువ అవకాశములు కలవు. మీతరగతిలో ఎక్కువ ఆటలాడి రాత్రియందు పెండలకడనే నిద్రపోయి, ఉదయమున ఆలస్యముగా నిద్రలేచు బాలికను గమనించుడు. మితముగా ఆటలాడి యింటివద్ద చదువవలసిన పాఠములు చదువుకొనిన పిమ్మట నిద్రపోయి ఉదయమున పెండలకడనే నిద్రలేచు బాలికను గమనించుడు. ఎంత శ్రమ కలుగజేయవలెనో గమనింపక మితికిమించిన శ్రమను తనశరీరమునకు కలిగించుటచే మొదటిబాలికకు ఎక్కువ విశ్రాంతి అవసరమైనది. అందుచే ఇంటివద్ద చదువవలసిన పాఠములు చదువలేకపోవును. తరగతిలో వెనుకబడును. బుద్ధిమాంద్యము కల్గును. ఇక రెండవ బాలిక ఎక్కువగా చదువుచు తక్కువగా విశ్రాంతి తీసికొనును. అట్టిబాలికకు కావలసినంత విశ్రాంతి లేనందున జీర్ణకోశము చెడిపోవును. అజీర్ణరోగముచే ఆమెబాధపడుచుండును.

కనుక శరీరమునకు ఆహారము, పరిశుభ్రత, వ్యాయామము, నిద్ర, విశ్రాంతి మితముగా నుండవలెను. అవియన్నియు పరస్పర సంబంధము గలవై ఒకదానిమీద మరొకటి ఆధారపడి యుండును.

నడచుట, ఆడుట, చదువుట, ఆలోచించుట, పాడుట మొదలై నపనులన్నియు ఆరోగ్యవత్తియైన బాలిక బాగుగా చేయగలదు. అనారోగ్యవంతమైన శరీరముగల బాలిక ఎల్లప్పుడు ఏదో యొకబాధ ననుభవించుచు పేకాక, పెద్దదైన తరువాతకూడ తన జీవితావసరములను తీర్చుకొనలేక యితరులమీద ఆధార పడివుండును. అంతేగాక తనయొక్క జబ్బులు యిరుగు పొరుగువారికి వ్యాపించు అవకాశముగూడ కల్పించుచున్నది. ఆరోగ్యవంతురాలు శ్రద్ధగా చదువుటకు శక్తికలిగియుండును. ఆమెకు వ్యాధులునోకవు. నిగనిగలాడు శరీరము, తెల్లనిపండ్లు, కాంతిగల కన్నులు, పరిశుభ్రమైన నల్లనిశిరోజములు కలిగి యుండును.

ఆహారము:—ఆరోగ్యముగా నుండుటకు మంచిఆహారము కావలెనని తెలిసికొంటిమిగదా! ఎట్టిఆహారమునుతీసికొనవలెను? ఎంతతీసికొనవలెను? ప్రతిదినము ఎన్నిసార్లు భుజింపవలెను? వేళతప్పి భుజించినచో కలుగు నష్టమేమి? చిరుతిండి ఏల వినర్జింపవలెను? నరముల నుద్రేకింపచేయు పానీయములవలని నష్టములేమి? మొదలగు విషయముల నిపుడు తెలిసికొందము.

బాగుగా వండినపదార్థములను తినవలెను. వండ్లు వలన ఆహారపదార్థముల మీదనుండు సూక్ష్మజీవులు నాశనమగును. ఆహారము స్థులభముగా జీర్ణమగును. రుచ్యముగా

నుండును. వేపుడుకూరలు తినరాదు; వేపుడుకూరల పినిన యెడల జీర్ణావయవములు చెడిపోవును; అజీర్ణ రోగము కల్గును. పండిన ఫలములనే తినవలెనుగాని కసుగాయల తినరాదు. ఆహారములో పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వపదార్థములు, విటమినులు, నీరు, లవణము లుండవలెను. వరి బియ్యము, పంచదారయందుపిండిపదార్థములును, పప్పుదినుసుల యందు మాంసకృత్తులును, నేతియందు క్రొవ్వపదార్థమును, పాలయందు, ఆకుకూరలయందు, ఫలములయందు విటమినులును కలవు. ఈపదార్థములన్నియు కలిగిన ఆహారమునే తినవలెను. దీనినే మిశ్రమాహారమందురు. ఆకుకూరలు, ఫలములు ధారాళముగా తినిన మలబద్ధమురాదు. చక్కగా నమలి తినవలెను. ఆహారము వేడిగానున్నపుడే తినవలెనుగాని చల్లారినతరువాత తినరాదు. ఆహారము చల్లారినయెడల అందు సూక్ష్మజీవులు బయలుదేరి విషపదార్థములను పుట్టించును. అట్టి ఆహారము తినిన ప్రేగులకు సంబంధించిన అతిసారము మొదలగు రోగములు కల్గును. ఆహారపదార్థములపై ఈగలు, చీమలు, దోమలు, బొద్దికలు పడకుండ జల్లెడతీగలతో చేయబడిన పెట్టియందు భద్రపఱచవలెను.

ప్రతిదినము ఉదయము పదిగంటలనుండి సాయంకాలము నాలుగు గంటలవరకు పాఠశాల పనిచేయుటకు నియమితకాల మేర్పడెను. ఆటలాడుటకు సాయంత్రము నియమితకాలము. నిద్రించుటకు నియమితకాలము రాత్రి. అట్లే ఆహారము తీసుటకుకూడ నియమితకాల మేర్పరచుకొనవలెను. ఒక భోజనమునకు మరియొక భోజనమునకుమధ్య కనీసము రి గంటల వ్యవధి ఉండవలెను. ఇట్లుండుటచే జీర్ణకోశము చక్కగా

పనిచేయుట నును, ముగిల గోడనము ముందు కొంత విశ్రాంతి
 తీసికొనుటయు అవకాశముండును. న్యవధి యెక్కువైన
 అనిభిప్రాయము, పప్పు బియ్యమునంత కల్లును. తక్కువైనయెడల
 ముసలివారికి పిండి అవసరము జీర్ణముకాకముందే రెండవతూరి
 తినినాహారము జీర్ణకోశము చేయుచే జీర్ణకోశమునందు ఒత్తిడి
 ఎక్కువై అది చెడిపోయి అజీర్ణవ్యాధులు సంభవించును.
 అందుచేత భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండి
 కూడదు.

కాఫీ, టీ మొదలగు చురుకు పుట్టించు పానీయములు
 అలవాటు చేసికొనరాదు. ఇట్టి పానీయములు పుచ్చుకొనిన
 వెంటనే శరీరమునందలి నరములకు వేడికల్గించి ఎక్కువ పని
 చేయించును. కాని వెంటనే నిస్త్రాణకల్గును. వడివడిగా రెండు
 మైళ్లుపరుగెత్తినవాడు రెండుగంటలు కదలలేడు. రెండుగంటలు
 చురుకుగా పనిచేసినవాడు అరగంట విశ్రాంతి తీసికొనును. అట్లే
 కాఫీ, టీ పుచ్చుకొనిన వెంటనే పనిచేయగల్గుదురు. కాని
 ఆ కాఫీ, టీ లేనిదే పనిచేయలేడు. అందుచే మరల తీసికొన
 కొరిక కల్గును. ఇట్లు మరల మరల త్రాగుటచే నది అలవాటగును.
 కాఫీ అలవాటుకలవారికి ఉదయముననే కాఫీ త్రాగనియెడల
 తలనొప్పి వచ్చును. విరేచనము సరిగాకాదు. అట్లే తేనీరు.
 వీని అలవాటువలన నరములు, గుండె, జీర్ణకోశము చెడిపోవును.
 అవి తిల్లలను చక్కగా పెరుగనీయవు. ముందున్నది ముసళ్లు
 పండుగ యనినట్లు అట్టిఅభ్యాసముగలవారి ఆయుర్దాయమైన
 తగ్గును; లేదా, ముసలితనమున వారు బలహీనతచే చాల
 కష్టముతో జీవించవలసివచ్చును.

వ్యాయామము:—పై పాఠములో నెట్టి ఆహారము పీసి కొనవలెనో యెప్పుడు తీసికొనవలెనో మొదలగు విషయములు తెలిసికొంటిమి. ఆ యాహారస్వీకారమువలన శరీరమునుండి రక్తము వృద్ధియగును. అందువలన అన్ని అవయవములు సక్రమముగా పనిచేయును. కాని ఆ రక్తప్రసరణము శరీర మంతటను సక్రమముగా జరుగవలెనన్న శరీరమునకు వ్యాయామము అవసరము. అందుచేతనే పాఠశాలయందు మీచేతి ఆటలాడించెదరు.

ఎక్కువసేపు కూర్చుండినపుడు కాలు తిమ్మిరి యెక్కినట్టి అని అందురు. కారణమేమి? రక్తప్రసరణము సరిగా లేనందున అది మెద్దుబారును. మీయింటిలోనున్న గడియారమునుగాని, కుట్టయంత్రమునుగాని చాలకాలము ఉపయోగించుకుంటు నుంచినయెడల అవి త్రుప్పుపట్టుననియు, తరువాత సరిగా పని చేయవనియు మీరెఱుగుదురుకదా! అట్లే సూనవశరీరము లోని అవయవములన్నియు సరిగా పనిచేయవలెనన్న దేహపరిశ్రమ కావలెను. దేహపరిశ్రమ చేయనియెడల కండరములు ముకుళించుకొనిపోయి మెత్తగానుండును. జీర్ణశక్తి తగ్గును. విషజీవులు శరీరములో ప్రవేశించినయెడల వానిని నిర్మూలింప లేని స్థితిలో రక్తముండును.

మీకు ఆటలాడుటయే దేహపరిశ్రమ. మీరు ఆటలాడు నపుడు గుండె చురుకుగా కొట్టుకొనును. ఇందుచేత శరీరము లోని ప్రతిభాగమునకు విశేషముగా రక్తము, రక్తములోనున్న యాహారమును ప్రవహించును. మరియు గుండె తీవ్రముగా కొట్టుకొనుటవలన గాలి యెక్కువగా పీల్చుట తటస్థించును. అందువలన శరీరమునకు ప్రాణవాయువు పూర్తిగా లభించును. పుల్లపుడు చదువుచు కూర్చుండిన కొంతసేపటికి మీకు ఊపిరి

తీసికొనునట్టి పర్యాయములు తగ్గిపోవును. అందుచే ప్రతి పర్యాయము లోనికిపీల్చుగాలి తక్కువగును. గుండె నెమ్మదిగా కొట్టుకొనును. మనస్సు మొండిబారి బద్ధకము ఎక్కువై చదువునం దాసక్తి తగ్గును.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఎంతకాలము ఆటలాడవలయునో తెలియక పిల్లలు ఎక్కువసేపు ఆటలాడుదురు. ఇందువలన అలసట యెక్కువగును. ప్రతిదినము చేయవలసిన యితర శార్యములూ అనగా పాఠశాలకు వెళ్ళుట, పాఠములను చదువుట మొదలైనవి వెనుకపడిపోవును. కనుక ఆహారమును తగు మాత్రముగ తీసికొనునట్లే దేహపరిశ్రమనుకూడ మితముగ తీసికొనవలెను..

౨. విశ్రాంతి - నిద్ర

ఆహారము, దేహపరిశ్రమలవలెనే నిద్రకూడ ఎక్కువ కాలము పోకూడదు. రోజునకు నిద్ర యెంతసేపు పోవలెననునది (1) వయస్సునుబట్టియు, (2) పనిపాటులనుబట్టియు, (3) శరీరా రోగ్యమునుబట్టియు నుండును.

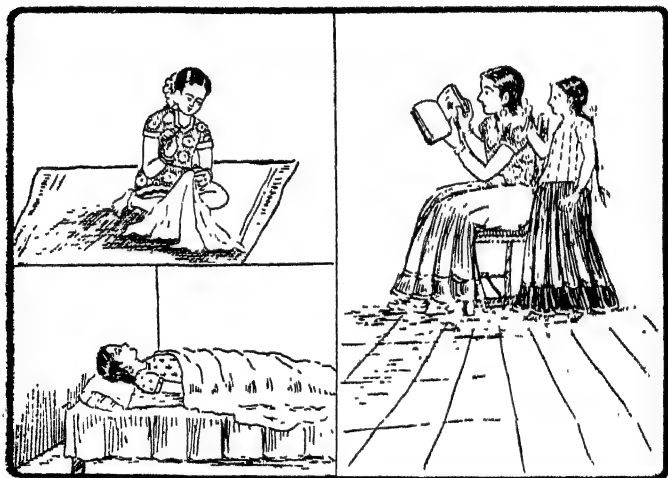
సాధారణముగా ఈ క్రింద నిర్ణయింపబడిన కాలముకన్న ఎక్కువసేపు నిద్రించుట దేహరోగ్యమునకు చెరువు.

పసిపిల్లలకు దినమునకు 16 గంటలు.

2 ఏండ్లపిల్లలకు	„	14	„
4 „	„	12	„
8 „	„	11	„
12 „	„	10	„
16 „	„	9	„
21 „	„	8	„

ముసలివారికికూడ పిల్లలకువలెనే ఎక్కువకాలము విద్రయవసరము. కాని వారికి మధ్యమధ్య మెలకును సచ్చుచుండును.

రాత్రివేళయందే నిద్రించవలెను. 'పగటిన్నిద్ర చెరుపు' అన్నసామెత నెప్పుడు మరువకూడదు. మరియు పెందలకడన నిద్రించి వేకువజామున మేల్కొనవలెను. పగిక్షలముందు రాత్రిసమయమున 12 గంటలవరకు చదివి ఉదయము 8 గంట



లకు మేల్కొనువారిని మీరు చూచుచుందురు. కాని అట్టి వారి ఆరోగ్యము సరిగానుండదు. వారి జీర్ణకోశము చెడును. వారికి గుండెలలో మంట, విరేచనబద్ధము కలుగును. వాగు మరుచటి దినమంతయు చేయవలసిన పనులు సక్రమముగా చేయలేక బద్ధకము కలిగియుందురు.

నిద్రించునపుడు వెల్లకితల పరుండుట మంచిది. ప్రక్కలకు నొత్తిగిల పరుండవచ్చును కాని ముడుచుకొని పరుండుట కూడదు. ఆహారము తీసికొనిన వెంటనే నిద్రించరాదు.

మనము పీల్చినగాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోవునుగదా ! ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనక సరిగా పనిచేయవలెనన్న మనము సరిగా నిలబడుటయు, కూర్చుండుటయు అవసరము. అట్లు చేయుటచే శరీరమునకు కావలసినంత ప్రాణవాయువు వచ్చును. సరిగా నిలబడుటచేతను, కూర్చుండుటవలనను చూచుటకు చక్కగా కనిపించుటయేకాక ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు సుకరముగాజరిగి శరీరముపెరిగి బలిష్ఠమగును. గూనిగ కూర్చుండుట వలనను, నిల్చుండుటవలనను చూచుటకు బాగుండదు. ఊపిరితిత్తులు పెద్దవికావు. శరీరమునకు కావలసినంత గాలి యుండదు. అందువలన నీరసము, రొంప, ఊపిరితిత్తుల జబ్బు వచ్చును. వంటయింటిలోపల పనిచేయువారు అప్పుడపుడు సరిగా నిలునబడి గట్టిగ మంచిగాలిని పీల్చుకొని బాగ్గుపులుసు గాలి వదలిపెట్టుట మంచిది.

చదువుకొనునపుడు వెలుతురు ఎడమవైపునుండికాని, మెనుకవైపునుండికాని రావలెను. వెలుతురు కంటిమీద పడకూడదు. పుస్తకమును కండ్లకు ఒక అడుగుదూరమున నుంచి చదువవలెను. వెలుతురు తక్కువగా నున్నచోట చదువుటగాని, అల్లికపనులుగాని చేయకూడదు. నడచుచుగాని, రైళ్ళలో, మోటార్లలో ప్రయాణము చేయునపుడుగాని చదువరాదు. అట్లు చదువుటచే కంటికి ఎక్కువ శ్రమకలిగి పార్శ్వపునొప్పి కలుగును. పొగ కండ్లకు చాల హానికరము.

వంటయింటినుండి పొగ వెలుపలకు పోవునట్లు పొగగొట్టఁ బుండవలెను. కండ్లకు కాటుక పెట్టుకొనుటచే కండ్ల పొగవలనకలుగు హానినుండి కాపాడుకొనవచ్చును.

౩. వ్యక్తి పారిశుధ్యము

ఉదయము నిద్రలేచినవెంటనే ముఖము జిడ్డుక యుండుట గమనించియే యుందురు. చల్లనినీటితో ముఖః కడిగిన కొంతహాయిగా నున్నట్లునిపించునుగదా! అ చెమటచే దుర్వాసన కలిగియున్న శరీరమంతయు నీటితో కడిగిన ఎంత హాయిగనుండును! ప్రతిదినము స్నానముచేయ యెడల శరీరముపైగల చర్మమునందలి స్వేదరంధ్రముఁ చెమటవలన మూసికొనిపోయి చర్మవ్యాధులు సంభవించున గజ్జికురుపులు కల్గి చూచుటకు అసహ్యముగా నుండున పశువులను చెఱువులో కడుగుట చూచియే యుందుఁ పిచ్చుకలు నీటిలోమునిగి రెక్కలార్చును. అట్టిచో మానవున స్నాన మెంతముఖ్యమో గమనించుము.

స్నానము చేయునపుడు సబ్బుగాని, శీకాయగా కుంకుడుకాయగాని, సున్నిపిండితోగాని కడుగవలెను. సున్ని పిండి జిడ్డును పోగొట్టును. శీకాయ, కుంకుడుకాయవలె సూక్ష్మజీవులు నశించును. సబ్బు చాలశ్రేష్ఠము. కాని ఖరీదైన వస్తువు. కుంకుడుకాయ శరీరమునకు వేడికలుగజేయున కనుక శీకాయ శ్రేష్ఠమైనదియేకాక ఖరీదు స్వల్పవ దేహమును పరిశుభ్రముగా నుంచవలెననిన శీకాయలో కనీసము రెండుసార్లు స్నానము చేయవలెను.

స్త్రీలకు శిరోజములు అందమునిచ్చును. తలవెండ్రుకలు కురుచవైన స్త్రీ సవరము లుపయోగించుట చూచుటలేదా! వెండ్రుకలు రాలిపోవుచున్నచో బాలిక ఏదోయొక వ్యాధిచే బాధపడుచున్నదని గమనించవలెను. టైఫాయిడ్ వ్యాధిచే బాధపడి నెమ్మదించిన బాలికయొక్క తలను జూచిన జుట్టు చాలభాగము రాలిపోయి యుండును. జుట్టులేనిబాలిక వికృతముగా కన్పట్టును. కనుక ప్రతిబాలికయు శిరోజములను జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలెను.

ప్రతిదినమును బాలిక తలకు నూనెరాచుకొని, దువ్వు కొని చక్కగా ముడివేసికొనవలెను. అట్లు చేయనియెడల జుట్టంతయు చిక్కుపడును. వెండ్రుకలు ముఖముమీదపడి పాతము చదువునపుడు కండ్లకు అడ్డముపడును; పేలుచేరును.

వారమున కొకసారి తలంటుకొని స్నానముచేయవలెను. ఇట్లు చేయుటచే తలవెండ్రుకలయందలి జిడ్డు, మురికి పోవును; పేలు నశించును. తలంటున్నాన మయినతరువాత తడిలేకుండ వెండ్రుకల నారబెట్టవలెను. లేనియెడల జలుబు చేయును. పడిశెము పట్టినచో ఊపిరి పీల్చలేము. ముక్కులు దిబ్బట పడును. శ్వాసావయవములు చెమ్మగిల్లును. ఇన్ ఫ్లయింజా, డిస్టీరియా మొదలగు జబ్బులు పిల్లలకు త్వరగావచ్చును.

ఘౌటైనవాసనకల పుష్పముల ధరించుటకన్న అందము నిచ్చు పుష్పములను తలలో కూర్చుకొనుట మంచిది. ఎక్కువ పూలతో తలను భారముచేయక జుట్టుకు తగినట్లుగా పూలు ముడిచిన చూడ ముచ్చటగా నుండును.

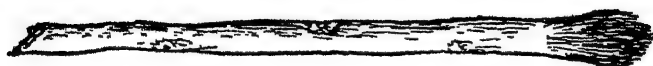
పాతశాలలో, పాకశాలలో నున్నప్పుడుగాని, ఇంటియందు తల్లికి సహాయము చేయుచు వంటయింటిలో నున్నప్పుడుగాని తల గోకికొనకూడదు. అట్లు చేయుటచే తలయందలి మురికి చేతిగోళ్ళలో చేరి ఆహారపదార్థములతో కలియు, నవకాశము కల్గును.

చేతులతో ఎన్నియోపనులు చేయవలసి యున్నది. అట్టిసందర్భమున చేతులకును, గోళ్ళయందును మురికిచేరును. దీనిని పోగొట్టక ఆహారము తినినగాని, వంటచేసినగాని అందలి సూక్ష్మజీవులు శరీరమున వ్యాపించి రోగములకు కారణమగును. కనుక గోళ్ళయందు మట్టిచేరకుండ గోళ్ళు పెరుగకుండ కత్తిరించవలెను. గోళ్ళను నోటితో కొరుకుటవలన సూక్ష్మజీవులు శరీరమున వ్యాపించి హానిచేయును. చాకుతోగాని, గోళ్ళను కత్తిరించుపనిముట్టు (Nail Cutter) తోగాని గోళ్ళను తీసివేసికొనవలెను. భోజనము చేయుటకుముందు, తరువాతకూడ చేతులను శుభ్రముగా కడుగుకొనవలెను. ఇంటియందుగాని, పాతశాలలోగాని బట్టలను ఇస్త్రీ చేయునపుడు చేతులకు మురికి యున్న బట్టలు మాయును. లేక గోళ్ళు పెరిగియున్న చినుగును. కనుక చేతులు పరిశుభ్రముగా నుండవలెను. గోళ్ళు పెరిగినపుడెల్ల వానిని తీసివేయుచుండవలెను. గోళ్ళు అందముగా కనిపించుటకు విదేశీస్త్రీలు, సినిమాతారలు, జమీందారిణులు గోళ్ళకు రంగువేసికొందు రని మీరు వినియుందురు. మన దేశములోని సాధారణస్త్రీలు గోరింటాకు పెట్టుకొందురు. కాని మూ గోరింటాకు విషము. నోటిలో పెట్టుకొనకూడదు. అందుచేతనే తల్లులు బిడ్డలకు గోరింటాకు పెట్టినతరువాత చేతులకు,

గుడ్డలు కట్టి నిద్రపుచ్చుదురు. గోరింటాకు నోటిలోనికి పోకూడదు కాని గోళ్ళకు మంచిది.

ఆహారమును చక్కగా నమలి తినవలెనని తెలిసి కొంటిరికదా ! అట్లు నమలుటకు పండ్లు గట్టిగానుండవలెను. గట్టిగానే కాక పరిశుభ్రముగాను, ముత్యాలవలె తెల్లగాను నుండవలెను. పండ్లూడినవారు మాట్లాడిన కొన్నిశబ్దములు స్పష్టముగా తెలియవు. కనుక పండ్లను జాగ్రత్తగా కాపాడు కొనవలెను.

ఆహార పదార్థములు చిగుళ్ళమీదను, పళ్ళమీదను నిలిచియుండును. ఉదయమున పళ్ళను శుభ్రముగా బ్రష్ తో గాని, చివర కుంచెయగునట్లు పళ్ళతో సరిచేయబడిన వేప, గానుగ పుల్లలతోగాని తోముకొన్నచో పళ్ళసందులలో ఇరుకుకొన్న క్రుళ్ళిన పదార్థములు పోవును. భోజనమునకు



ముందు, తర్వాత గూడ నోటిలో నీరుపోసికొని గట్టిగా పుక్కిలించి వేయవలెను. ఇట్లు చేయనియెడల పండ్లమధ్య ఆహారికణములుచేరి, క్రుళ్ళి పంటియొక్క పింగాణి రాలిపోవును. అంతియేగాక క్రుళ్ళినపదార్థములు తినునట్టి ఆహారముతో కలిసి జీర్ణకోశములోనికి ప్రవేశించి అజీర్ణరోగములు కలుగు

జేయును. కనుక పళ్ళయందు పాచిని చేరనియక సూక్ష్మజీవులకు అందు స్థావరమును కల్పింపక ప్రతిదినమును పళ్ళిని పరిశుభ్రముగా కడుగనలెను.

ఆహార పదార్థములయందు పంటిలో కొరకవలసినట్టి గట్టిపదార్థము లున్నచో వానిని నమలుటచే పళ్ళికు కొంత పరిశ్రమ కలుగును. అందువలన అవి గట్టిపడును. ఆకుకూరలు, టూమాటోలు, నారింజ, ద్రాక్షపండ్లు, పాలు మొదలగు పదార్థములయందు పండ్లను గట్టిపరచుశక్తి కలదు. కనుక అట్టివి భోజనముతో తినుచుండవలెను. ఉదయ సాయంత్రము లందు శుభ్రముగా దంతధావన చేసికొనుట మంచిది. భోజనాత్పూర్వము, భోజనానంతరము నోటిలో నీరుపోసికొని పలుమారులు పుక్కిలించవలెను. పండ్లను దంతవైద్యునిచే అప్పడప్పడు పరీక్ష చేయించుకొనవలెను.

నియమితవేళలలో భుజించుట ఎంత ఆవశ్యకమో నియమితవేళలలో మలవిసర్జన చేయుటకూడ నంత ఆవశ్యకము. చిన్నతనమునుండియు తల్లులు బిడ్డలకు అట్టి అలవాటును చేయుదురు. తెల్లవారుజామున ఆముదము పట్టి పాలిచ్చిన తరువాత కాళ్ళమీద బిడ్డల నెందుకు పరుండబెట్టుదురో మీరెప్పుడైన ఆలోచించితిరా? అంత చిన్నతనమునుండియు తల్లులు తమబిడ్డలకు సరియైనఅలవాటు లగునట్లు చేయుదురు. అటులే పెద్దవారగుచున్నకొలది ఉదయముననే బిడ్డలు మలవిసర్జనకు వెళ్ళి అలవాటెంతయు అవసరము.

అపరిశుభ్రపు అనారోగ్యపు అలవాట్లు కొన్ని బాలికల కుండును. అవి చిన్నతనముననే నివారింప బడవలయును.

పెన్నిస్పీను, కలములను నోటిలో పెట్టుకొనుట, ఉమ్మిత్తో పలకలను తుడుచుట, నోటికేమియు అడ్డము పెట్టుకొనకుండ దగ్గుట, పుటలు త్రిప్పనపుడు వ్రేలిని ఎంగిలిచేసికొనుట ఇవి యన్నియు దురభ్యాసములే. ఇవి అపాయకరములు. బాలిక లారా ! మీ రెప్పుడును అట్టిపనులను చేయకుడు. మీకట్టి అలవాట్లున్నచో నేడే మానుడు. గజ్జితో బాధపడు ఒకానొక బాలిక పుస్తకమును నీవు తీసికొంటివనుకొనుము. అందు ప్రములు ఆ పుస్తకమున కంటుకొనునుగదా ! అప్పుడు నీచేతికిని ఆ గజ్జి సోకకమానదు. పుటలను తిరుగ వేయునపుడు వ్రేలి నెంగిలిచేసికొని త్రిప్పితివనుకొనుము. అప్పుడు ఎన్నివిషయములు నీనోటిలోనికి పోవునో ఊహించుకొనుము. ఈ సంగతి గ్రహించినచో ఎప్పుడును నీవట్టిపని చేయవు.

ప్రశ్నలు

1. సదభ్యాసములనగానేమి ? నీవెట్లు వాని నలవరచుకొన ప్రయత్నింతువో తెలుపుము.
2. ఆహార మేలతీసికొనవలయును? ఎట్టిఆహారమునుతీసికొనవలయును?
3. వ్యాయామమువలని ఉపయోగములను పేర్కొనుము. బిడ్డల కనువగు వ్యాయామక్రీడ లెవ్వి ?
4. దేహమును శుభ్రపరచుటకు వేనిని ఉపయోగించిన మంచిది ? ఎందుచేత ?
5. ఉత్తేజకములగు పానీయములనగానేమి ? వానినేల తీసికొనరాదు ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

తరగతిలోని బాలికల తూకముతూచి పాడవులనుకొలిచి రికార్డులో ప్రచురించుడు.

చార్టులు (Charts to be used as posters)

1. 'నిటారుగా నిలుచుండుడు'
 2. 'వంగి వ్రాయరాదు'
 3. 'పతించుటకు పండ్రెండంగుళములు'
- 'Early to bed'
 'Good Posture'
 'Healthy and Happy'
 'Sleep with head uncovered'

స్కాప్-బుక్కు- (Scrap book)

1. ఆరోగ్యవంతులైన బాలబాలికల బొమ్మలు
2. మంచి ఆటగాండ్ర బొమ్మలు
3. జంతువులు, పక్షులు ఎండను, గాలిని అనుభవించుచు విశ్రాంతి తీసికొనుచున్న బొమ్మలు

రికార్డు (నమూనా)

[illegible]

పరిశుభ్రమైనగాలి, సూర్యరశ్మి - వీనివిలువ

[ప్రకాశిక:—పరిశుభ్రమైన గాలి, సూర్యరశ్మి - వానివిలువ - ఆరోగ్యమునకు వాని ప్రాధాన్యత - వీలైనంతవరకు ఆరుబైట చేయుట - గృహములమధ్యను, చుట్టును విశాలప్రదేశముంచుట - డాబా, కప్ప, పెద్ద ఆవరణ ఉండుటవల్ల ఉపయోగము - మన ఇండ్లలోను, పాఠశాలలలోను, ఇతర కట్టడములయందును, తలుపులు, దర్వాజాలు, వానిస్థలనిర్దేశము, తగుపయోగము - మనము పీల్చుగాలిలో మలినపదార్థము లున్నవని గ్రహించుట, వానిని నిరోధించు మార్గములు - గాలికి, సూర్యరశ్మికి దుప్పట్లను, పరుపులను వేయుట - క్రిమిసంహారకములు - ధూపములు - అందరికి సులభ సాధ్యమైన వస్తువిషయజ్ఞానము.]

౧. పరిశుభ్రమైనగాలి - సూర్యరశ్మి

మీరు సామాన్యశాస్త్రము చదువుచున్నారా ! అందులో గాలి, గాలిలో భేదములు, వాని ఆవశ్యకతనుగూర్చి కొంత తెలిసికొనియే యుందురు. ఇప్పు డా విషయమును గూర్చియే కొంత విపులముగా నేర్చుకొందము.

అసలు గాలి యనునదొకటి యున్నట్లు మన మెట్లు గ్రహింపగల్గు చున్నాము? గాలిని మనము కంటితో చూచి గ్రహింపలేముగదా ! దానిని మనము స్పర్శజ్ఞానమువలన గ్రహింపగల్గుచున్నాము. చెట్లకొమ్మలు, ఆకులు కదలు చున్నప్పుడు వాయువు కలదనియు, అది ఒక వైపునుండి మరియొక వైపునకు పోవుచున్నదనియు మనము స్పష్టముగా గ్రహింపగలుగుచున్నాము.

ఇక రెండవదియగు సూర్యరశ్మిని మనము ప్రత్యక్షముగా నయనేంద్రియములద్వారా గ్రహింపగలుగుచున్నాము. పరిశుభ్రమైన గాలి, సూర్యరశ్మి వీని ప్రయోజనముమీ మొదలగు విషయములనుగూర్చి చర్చించుకొందము.

పరిశుభ్రమైనగాలి యనుటలోనే, అపరిశుభ్రమైనగాలి గూడ నున్నదని చెప్పినట్లేకదా! గాలి అపరిశుభ్రమెట్లుగుచున్నది? పరిశుభ్రమైనగాలిని సంపాదించుట ఎట్లు? అన్న విషయమునుగూర్చి తెలిసికొందము.

పరిశుభ్రమైన వాయువును పీల్చుట ఆరోగ్యమున కత్యవశ్యకము. పట్టణములందును, యంత్రాగారములలోని వాయువునందును కల్మషపదార్థము లెక్కువగా నుండును. గృహములయందలి వాయువు మనము నిరంతరము విడుచుగాలి చేతను, కట్టెలు మొదలగునవి కాల్చుటచేతను, దీపములు నెలుగుచుండుటచేతను అపరిశుద్ధమగుచుండుట మనకు తెలిసిన విషయమే. వాయువులోగల కల్మషములు తొలగవలెనన్న, స్వేచ్ఛావాయు ప్రసరణమున కనుకూలమగు పరిస్థితుల నేర్పాటు చేయవలెను. గృహమునందు వాయువు స్వేచ్ఛగా ప్రసరించుట కవకాశముండవలెను. చెడుగాలి బయటికి పోవుటకును, మంచిగాలి నిరాటంకముగా లోనికి ప్రవేశించుటకును తగినపరిస్థితు లుండవలెను.

మియింటిలోకొన్నిగదులకుమాత్రమే స్వేచ్ఛావాయు ప్రసరణమున కనుకూల మున్నదనియు, తక్కినవాని కట్టి అవకాశమే లేదనియు మీరు పరిశీలనద్వారా తెలిసికొనగలుగుచున్నారు. అవకాశమున్నచో గదిలోని ప్రతిగోడకు కనీస

మొక ద్వారముండుటమంచిది. ఇంటిచుట్టును, వసారాయండుట ఇంకను మంచిది.

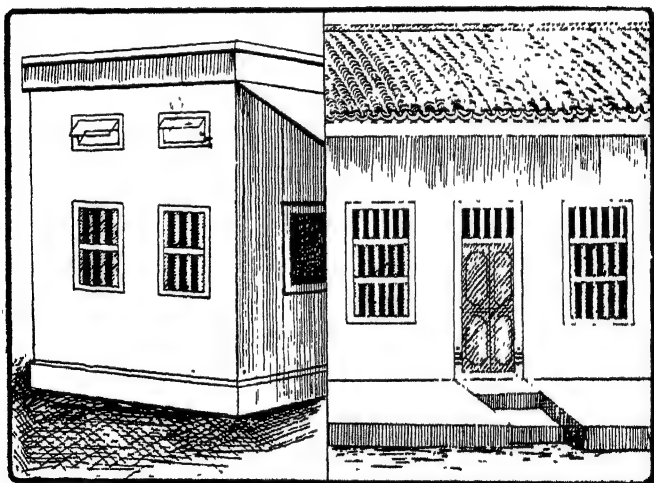
ప్రతివ్యక్తికి ఎంతగాలిఆవశ్యకమో మీకు తెలియునా? ప్రతివ్యక్తికీ గంటకు 3,000 ఘనపు టడుగులగాలి లభింపవలెను. మీరు కూర్చున్న గదియొక్క పొడవు, వెడల్పు, ఎత్తులను తెలిసికొనుడు. ఆ కొలతలను మూడురెట్లు చేయుడు. అప్పుడు మీకు ఘనపుటడుగులలో సమాధానము లభించును. ఆవచ్చిన సమాధానమును 3,000 లచేత భాగింపుడు. వచ్చిన సమాధానము ఒకగంటకాలము కిటికీతలుపులు, ద్వారములు మొదలైనవన్నియు మూసియుంచినచో ఎంతమంది వ్యక్తులు అశ్రమముగా అందు కూర్చొనగలరో తెలియజేయును.

ఒకగంటయైనతరువాత పరిశుభ్రమైన కొత్తగాలి ప్రవేశించుటకు తలుపులన్నియును తెరువవలయును. ఈగదిలో ఎంతమంది కూర్చొనగలరు? ఎంతమంది కూర్చొనియున్నారు? అన్నవిషయమును గమనింపుడు.

సమశీతోష్ణప్రదేశములందు మనకు ఇంటితలుపులు, కిటికీలు మొదలగునవి ఎప్పుడును తెరచి యుంచుకొనుటకు మంచి అవకాశమున్నది. వేసవియందుమాత్రము మధ్యాహ్న సమయములందు తలుపులు మూసికొనవలసిన అవసర మేర్పడును. తలుపులన్నియు మూసియుంచుట భావ్యముకాదు. లోపలికి పరిశుభ్రమైనవాయువు ప్రసరించుటకు ఒకటి రెండు మార్గములు కొద్దిగానైనను తెరచియుంచవలెను. గోడకు పైభాగమున మనము వదలు చెడుగాలి బయటికి పోవుటకు తగిన అవకాశ మేర్పరచవలెను.

మనము ఊపిరివిడుచుటవలన, కట్టెలు మొదలైనవి కాల్చుటవలన గాలి వేడెక్కును. ఆ వేడిగాలి పైకిపోవును. అప్పుడు గదిగోడల పై భాగమునందు 'నెంటిలేటర్లు' ఉండుట వలన ఆగాలి స్వేచ్ఛగా వానినుండి బయటికిపోవును. ఇట్లు అపరిశుభమైన వాయువును మనము తొలగించుకొన గలుగు చున్నాము.

వేడిగాలి పైకిమాత్రమే ఎగులకు పోవలెను? అన్న ప్రశ్న మీకు కలుగుచున్నది కదా! దానికి కారణము శ్రద్ధగా



గమనింపుడు. ఉష్ణపదార్థములన్నియు వ్యాకోచించును. శీతల పదార్థములు సంకోచించును. ఒకేబరుపుగల రెండుపదార్థములను తీసికొని ఒకదానిని వేడిచేయుము. మరియొక దానిని చల్లగానుండునట్లుంచుము. ఇప్పుడు వీని రెంటియందును తేలికగా కనబడున దేది? ఉష్ణముతోకూడిన వస్తువేకదా? తేలిక

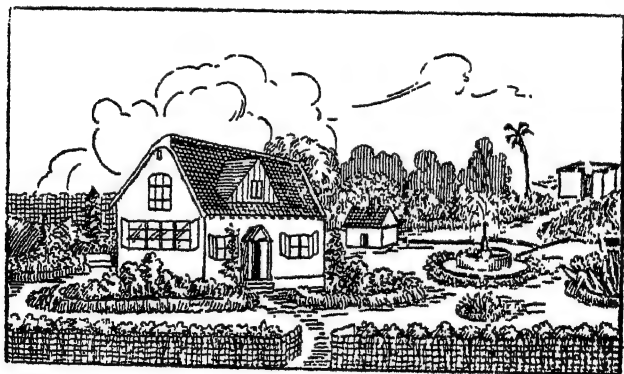
పదార్థము పైకిలేచుట సహజము ! అందువలననే ఎప్పుడును వేడిగాలి పైకి ప్రయాణము చేయుచుండును. తడిగాలి బరువు గలదగుటచే భాళీయైన క్రింది ప్రదేశమును మరల నింపుచుండును. కావున మంచిగాలి ప్రవేశించుటకు పెద్దపెద్ద కిటికీలు, దర్వాజాలు యుండుట మంచిది. ప్రతిగృహమునకును తగినన్ని వెంటిలేటర్ల నేర్పాటు చేయించవలెను. ఈ విధముగా గృహ నిర్మాణము జరిగినచో స్వేచ్ఛావాయు ప్రసరణమునకు తగినంత యవకాశము లభించుటచే ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన గలుగుము.

గాలి అపరిశుద్ధమెట్లుగుచున్నది ? ఇది ఇప్పుడు మనము విచారించవలసిన విషయము. మనము గాలి విడుచుటవలన, చుమ్ము మొదలైన అపరిశుద్ధపదార్థములు గాలిలో చేరుచుండుటవలన, మనకంటికిగూడ కనపడని సూక్ష్మజీవులు గాలిలో ప్రయాణము చేయుచుండుటవలన, మలమూత్ర విసర్జనములు చేయు ప్రదేశములనుండి, కుళ్ళిపోయిన పదార్థములనుండి, జంతువుల కళేబరములనుండి, యంత్రాగారములనుండి గాలి ప్రసరించుచుండుటవలన గాలి అపరిశుభ్రమగుచుండును.

ఇంటిచూరులనుండి లోపలికి సూర్యకిరణములు ప్రసరించుచున్నప్పుడెప్పుడైనను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూడుడు. అందు మీ కేమి గోచరించును ? మనము లెక్కపెట్టుటకు వీలులేనన్ని ధూళికణములు నిరంతరము ప్రయాణముచేయుచున్నట్లు గమనింపగలరు. ఇందువలన వాయువులో మనము కంటితో చూడలేని ఎన్నికల్మషపదార్థములు చేరుచున్నవో గమనింపగల్గుచున్నాముగదా ! అపరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చుట

వలన మన ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగుచున్నది. తలఁ
తిరుగుట, తల దిమ్మెక్కుట, నిద్రనచ్చినట్లుండుట, బద్ధకముగా
నుండుట, ఆవలింతలు కలుగుట మొదలగునవి చెడుగాలిని
పీల్చుటవలననే మీకు కలుగుచున్నవి. గాలిలో అవకాశ
కారకములైన సూక్ష్మజీవుల సంఖ్యకములుగా నుండుటవలన,
అట్టి గాలిని మనము పీల్చుచున్నయెడల కలరా, స్లేగు,
ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులు మనకు సంక్రమించుటకు
వీలు కలుగుచున్నది.

మనము నివసించు ప్రదేశములందు భారాళముగా
మంచిగాలి ప్రసరించుటకును, సూర్యరశ్మి సోకుటకును తగిన



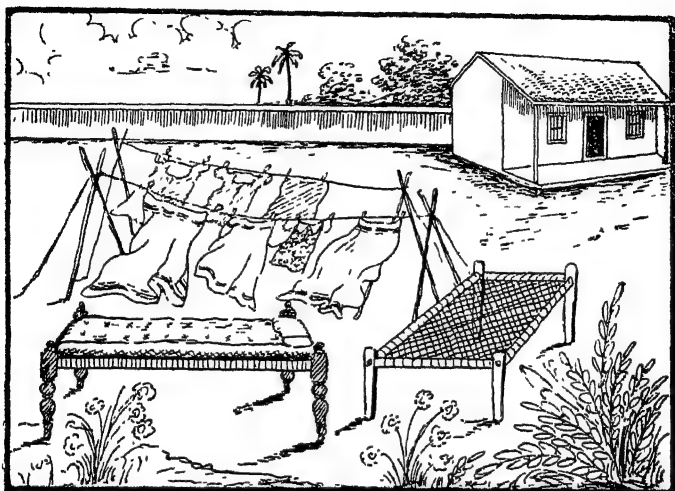
యవకాశము లుండవలెను. ఏలననగా సూక్ష్మజీవులు సూర్య-
రశ్మిలో అభివృద్ధి చెందజాలవు. పైగా సూర్యరశ్మి కవి నశించి
పోవును. అనగా సూర్యరశ్మి క్రిమిసంహారి యన్నమాట!
గాలి స్వేచ్ఛగా ప్రసరించుచున్నయెడల సూక్ష్మజీవులు అంత
వేగమునకు నిలువజాలవు. సూక్ష్మజీవు లెప్పుడును చీకటిలో

వాయుప్రసారమునులేని ప్రదేశములను మాత్రమే కోరుకొనుచుండును. అట్టిపరిస్థితులయందే అవి ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందగలవు. అందుకొరకే మన నివాసములను సూర్యరశ్మికి, మంచిగాలికి ఆహ్వానప్రదేశములుగా నిర్మించుకొనవలెను. ఇంటి చుట్టును వసారాయుండవలెను. తగినంత ఖాళీప్రదేశములు కూడా యుండుట మంచిది. ఇంటిలోనికి ధారాళముగా గాలి ప్రవేశించుటకు ఏర్పాట్లుచేయుద్వారములు, కిటికీలు నేలమట్టమునకు 12 అడుగులపైన నుండరాదు. ఏలననగా లోనికి ప్రవేశించుగాలి చల్లనిగాలి, మంచిగాలి యగుటచే ఎత్తునకు పోక బరువుచేత క్రిందగానే ప్రయాణము చేయుచుండును. దర్వాజాలు, కిటికీలు నిర్మించునపుడు మనము ముఖ్యముగా గమనింపవలసిన విషయము మరియొకటి గలదు. అది ఏమనగా కిటికీల కెదురుగా కిటికీలు, దర్వాజాల కెదురుగా దర్వాజాలు నిర్మించినచో స్వేచ్ఛావాయు ప్రసారమునకు మంచి అవకాశము నొసరునవార మగుదుము. ఇంటికి మంచికప్పుయుండుటవలన మనము చలినుండి, వేడినుండి సంరక్షింపబడుదుము. డాబాయిలైనచో ఇంకను సురక్షితముగా నుండును. బైటనుండు మలినపదార్థములు మొదలగునవి మన గృహములలోనికి ప్రవేశించుటకు వీలుండదు. మన నివాసగృహములకు పెద్దపెద్ద ఆవరణములున్నచో అందు చెట్లు మొదలైనవి నాటి, తోటలు పెంచి ఇంటికి ఒక కొత్తఅందమును చేకూర్చుకొనగలుగుటయే గాక మంచిగాలి, సూర్యరశ్మి ప్రసారమునకు తగినఅవకాశము కల్పించినవార మగుదుము. మొక్కలు మొదలగునవి

పెంచుటవలన ఇంటిలోనుండు మురికినీటిని స్వర్గముగాకుండునట్లు ఆ చెట్లకు మరలించి వాటిపెంపుడలకు అభివృద్ధి కల్పించవచ్చును.

ప్రాణిసమూహమునకు గాలి ఎట్లు ముఖ్యమో సూర్యరశ్మియు నంత ముఖ్యమైనదే! సూర్యరశ్మిసోకనిచో ఏప్రాణియు జరోగ్యకరముగా నభివృద్ధి చెందజాలదు. అందువలననేకదా సూర్యునకు జగద్బాంధవుండను పేరుకలిగినది! ఒక ముక్కను కుంపటిలోనుంచి, దానికి గాలిమాత్రము తగులునట్లు చేయుచు చీకటింటిలోనుంచి దాని అభివృద్ధిని గమనించుము. ఒకటి రెండు రోజులైన తర్వాత దానిని పరీక్షించుము. ఏమైనది? చచ్చిపోయినది. ఎందువలన? గాలియున్నదిగాని సూర్యరశ్మి లేదు. చెట్లు సూర్యరశ్మి సహాయమువలననే తమ యాహారమును తయారుచేసికొనును అన్నవిషయము సామాన్యశాస్త్రమునందు మీరు నేర్చుకొనియే యుందురుగదా! అటులనే మానవులును సూర్యరశ్మి సోకనిచో పాలిపోయి బలహీనులై అనారోగ్యవంతు లగుదురు. మనము కావ్యములందు తరచుగా 'అసూర్యంపశ్య'లైనవారిని కలిసికొనుచుందుము. అసూర్యంపశ్యులనగా సూర్యునిమొగమునుచూడనివారు. అంతఃపురమును దాటి బైటికి రానివారు అని అర్థమేగాని అసలు సూర్యరశ్మి సోకనివారనిగాదు. అసలు వారు సూర్యరశ్మిసోకనివారైనచో వారిమనుగడయే దుర్లభముగదా! కావున అసూర్యంపశ్యులైనవారు లేరా? అన్నసందేహము నీవు పడవలసిన అవసరము

లేదు. పరుపులు, పక్కచుట్టలు, దిండ్లు, మంచములు మొదలగు వానియందు క్రిములు, సూక్ష్మజీవు లుండుటవలన వానిని



అప్పుడప్పుడు బైటికి తీసికొనివచ్చి సూర్యరశ్మిలో ఆరవేయ వలెను. సూర్యరశ్మి క్రిమిసంహారకారి యగుటచేత అందున్న నల్లులు మొదలగు సూక్ష్మజీవులు నశించిపోవును. బైట వేయుటవలన గాలికూడ సోకుటచే, సూక్ష్మజీవులు త్వరగా నశించిపోవును.

మనము వీలైనంతపనిని ఆరుబైట చేయుట చాల మంచిది. ఎందువలననగా ధారాళముగా వాయువు, సూర్యరశ్మి సోకుచుండును. ఇంటికి వసారాయన్నచో అందు నిద్రించుట ఆరోగ్యకరము. మనమెల్లప్పుడు మంచిగాలినేపీల్చుకొనుటకును, మనమువిడిచిన బొగ్గుపులుసువాయువు అక్కడ నిలువయుండక విరాటంకముగా బైటికి పోవుటకును తగినసావకాశముగలదు.

మనము గాలిని పీల్చుచు నున్నప్పుడు ముక్కుతోనే పీల్చుకొనవలయును. కాని నోటితోపీల్చుట, విషచుట చేయుకూడదు. అట్లుచేయుట అనారోగ్య లక్షణము. ఎందునలననగా గాలిలోగల సూక్ష్మజీవులు, మలినపదార్థములు మనదేహములోనికి ప్రవేశించి మనకు రోగములను సంక్రమింపజేయును. శ్మయ, ఉబ్బసము మొదలగు రోగుల ఉమ్ములందు ఆ యా రోగములకు సంబంధించిన క్రిములుండి, ఆ కళ్ళెలు ఎండిన వెంటనే అవి గాలిలో కలసి మనలో ప్రవేశించును. దుర్గంధయుతములగు ప్రదేశములనుండి వీచుగాలి ఆ యా ప్రదేశములందలి కల్మషపదార్థములతో పరిపూర్ణమై చుండును. రోడ్లు వెంబడి, జనసమృద్ధములైన మార్గములవెంట ప్రయాణము చేయుచున్నప్పుడు రోడ్లమీది దుమ్ము మనము పీల్చుగాలితో మన ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించి మనల అనారోగ్యవంతులను జేయును. అందువలన అటువంటి సమయములందు ముక్కునకు గుడ్డ నడ్డముపెట్టుకొని గాలిని పీల్చుచున్నచో కొంత అపాయమునుండి మనము కాపాడుకొన్న వారమగుదుము.

జనుల కందరికి అందుబాటులో నుండునవి, చౌకగా దొరకునవి, క్రిమిసంహారకము లగునవి గుగ్గిలము, సాంబ్రాణి, అగరువత్తులు మొదలగు ధూపములు వేసినచో గాలిలోని కల్మషపదార్థములను తొలగించుకొనవచ్చును. మన ఇంటి ఆవరణమునందుండి, దుర్గంధముగల ప్రదేశములనుండి వీచు వాయువును తొలగించుకొనుటకు ఆ ప్రదేశమును ఫిన్లైలు మొదలగువాటితో పరిశుభ్రము చేయవలెను. అట్లు చేసినచో దుర్గంధము పుట్టకుండుటయేగాక, ఆ ప్రదేశమునందలి సూక్ష్మ

జీవులు నశించిపోవుటచే మన కేవిధమగు అపాయమును కలుగుట కనకాశములేదు.

ప్రశ్నలు

1. గాలి, సూర్యరశ్మి ధారాళముగా వచ్చునటుల ఇండ్ల నెటుల కట్టుకొనవలెను?
2. ఇంటిలోని వస్తువుల నేల ఆవ్షడప్షడు ఆరుబయట నుంచవలెను?
3. ఇంటిచుట్టు వరండాయుండుటవలన ప్రయోజనముల పేర్కొనుము?
4. 'వెంటిలేటర్లు' (Ventilators) అనగా నేమి? వాని యుపయోగము లెవ్వి?
5. క్రిమిసంహారకముల పేలుపుము.

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical Work)

1. వారమున కొకపర్యాయము తరగతిగదిలోని అన్నివస్తువులను బయట ఎండలో కొంతసేపుఉంచి గులిపినపిమ్మట లోపల పెట్టించవలయును.
2. వసతిగృహములున్న (Hostels) విద్యాలయములలో ప్రతిసెలవుల అనంతరము విద్యార్థులు తిరిగివచ్చినపుడు నల్లులు పరుపులలో లేకుండ స్క్వాడు డర్ల చేత తనిఖీచేయించుట.
3. ప్రతివారము దుప్పట్లు, దిండుగనీబులు చాకలికి వేయించి పరుపులు, దిండ్లను ఎండలో పెట్టించుట.
4. వసతిగృహములోని మంచములలో సందులులేకుండ చూచుట, నల్లులున్నచో మరుగుచున్ననీటిని పోయుట.
5. పాఠశాలలో కుర్చీలు, బెంచీలు మొదలైన సామానులలోకూడ నల్లులున్నచో చూచి అట్లేబాగుచేయుట— డి. డి. టి. మందుచట్టుట.

చార్టులు

'వెంటిలేటర్లు' లేకుండ గృహమును కట్టనీయరాదు.
మనమిత్రులు 'గాలి' 'సూర్యరశ్మి'.

IV

ఆహార పానీయములు

[ప్రణాళిక:- ఆహారము, పానీయములు, ఆహారపదార్థముల నిర్ణయము. శస్త్రజీవకరములు, పుష్టికరములు, సమీకృత ఆహారము. మన ఆహారములో నుండవలసిన పదార్థములు, పాలు, అందలి విలువ. అమితముగా భుజించుట వలన నష్టములు, ఎక్కువ సాంబారు, సుగంధ ద్రవ్యములతో గలసిన పదార్థములు భుజించుట వలన నష్టము. మలబద్ధకము - కారణములు, నివారణోపాయములు. పానీయములు, నీరు, దాని పరిశుభ్రత. ఇతర పానీయములు—మంచినీ (ఉదా : మజ్జిగ). ప్రకృతిలో లభించు పానీయములు ఉదా:- కొబ్బరినీరు, నీరా మొదలైనవి ఆపాయకరములైన పానీయములు. సంవత్సరమంతయు వివిధ ఋతువుల కనుకూలమగు ఆరోగ్యకరములైన పానీయములను తయారు చేయుట.]

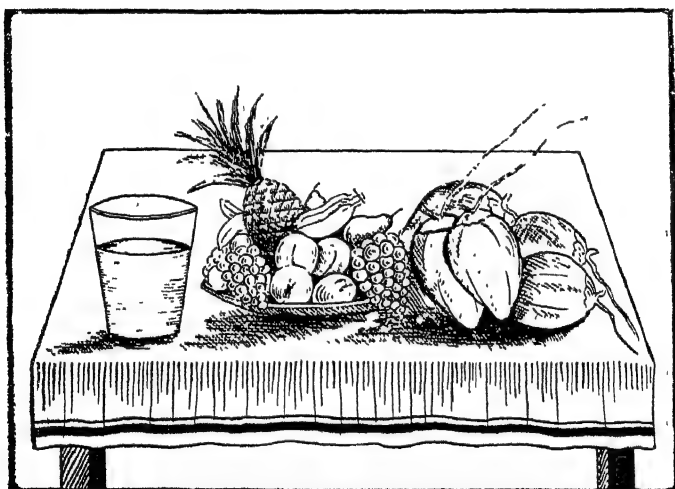
౧. ఆ హార ము

మనము తీసికొను ఆహారమందు ఏమి పదార్థములు గలవో ఈ అధ్యాయములో మీరు తెలిసికొందురు గాక ! దేహరోగ్యమునకు, దేహపోషణమునకు, దేహబలమునకును మనము ఆహారము తీసికొనవలసి యున్నామని మీరిదివరకు తెలిసికొంటిరిగదా ! ఆహారము జీర్ణమై శరీరమునకు ఉష్ణమును, శక్తిని ఒసంగును. మరియు అరిగిపోయిన శరీరావయవములకు తిరిగి శక్తినిచ్చి వానిని క్రమతలోఁజెట్టును. ఆహారములో నీరు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, పిండిపదార్థములు, లవణములు, విటమినులు అను ఆరు అంశములు ముఖ్యముగా గలవు. సమమగు పాళ్ళలో ఈ అన్నిరకముల పోషక పదార్థములు గలది సరియైనఆహార మనిపించుకొనును.

మనబరువులో 2 వంతులు నీరుండును. 1 వంతు మాంసకృత్తు లుండును. మిగిలిన వన్నియు కలసి మిగత పదార్థములగును. మనమెంత పిండిపదార్థమును, చక్కెరను తీసికొనుచున్నామో అది యంతయు దేహములో కనుపడుట లేదే ! ఎంత ఆశ్చర్యకరము ! మనమెంత పని చేయుచున్నామో అంత ఆహారమును తీసికొనవలసి యున్నాము. శరీరపోషక మునకు కొంత, శరీరము పనిచేయుటకు కొంత ఆహారము కావలసి యున్నది. పెరుగుదల, తరుగుదల ఇది ఎల్లప్పుడును జరుగుచుండును. పిండిపదార్థములు, శరీరమునకు ఉష్ణము కలిగించి మనము పనిచేయుటకు శక్తి నిచ్చును. మాంసకృత్తులన్ననో శరీరము పెరుగుటకు సహాయకారులగును. జంతువులలో శాకాహారులు, మాంసాహారులు గలవు. మానవులు మిశ్ర మాహారులు. మనము అన్నిపదార్థములు గల ఆహారమునే తీసికొనవలయును. ఏది మన దేహమున కొంత అవసరమో అదియే తీసికొనవలెనుగాని హితముగా నున్నదని ఎక్కువగా తినరాదు. 'హితవై నను మిత' మన్న నుడి మరువరాదు. అన్ని రకముల ఆహారపదార్థములు కావలసిన పాళ్ళలోగల ఆహారమును 'సమీకృతాహార' మందురు.

ఆహారము తీసికొనునపుడు మన మాలోచింపవలసినది రెండు విషయములు. ఇది పుష్టినిచ్చునదియో లేక ఉత్తేజకరమో యని. శీతోష్ణస్థితినిబట్టికూడ మనము ఆహారము నిర్ణయించ వలెను. ఉష్ణమండలములో నివసించువారికన్న శీతలమండల ములో నివసించువారు ఎక్కువ క్రొవ్వ పదార్థములు తీసికొన వలసియున్నారు. అంతియేగాక మనుజులు చేయుపనిమీదకూడ ఆహారము ఆధారపడియుండును. కష్టపడి పనిచేయువారు

మాంసకృత్తు లెక్కువగా గల ఆహారమును తీసికొన వలసి యున్నారు. పెరుగవలసియున్న బిడ్డలు పెరుగుదల ఆగినవారల కన్న ఎక్కువ ఆహారమును తీసికొనవలసి యున్నారు. కావున మనము భుజించెడి ఆహారము శరీరము పనిచేయుటకై కావలసిన శక్తినిచ్చునదిగా నుండవలయుననియు, ఆశక్తి వయస్సు, కాలము, జాతి, దేశము, వృత్తిపై నాధారపడి యుండుననియు మనము తెలిసికొనవలయును.



పాలలో మనకు కావలసిన పదార్థములన్నియు తగిన నిష్పత్తిలో కలవు. పసిబిడ్డలును, రోగులును కేవలము పాలమీద ఆధారపడి యుండుటను మనము చూచుచునే యున్నాము. దానికే కారణము పాలు సమీకృత ఆహార మగుటయే. జీవితావసరములగు పోషక పదార్థములన్నియు అనగా నీరు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, పంచదార,

లవణములు కలవు. ఆవుపాలలో 87 పాళ్లు నీరు, 5 పాళ్లు పంచదార, 3:4 పాళ్లు మూంసకృత్తులు, 3:8 పాళ్లు క్రొవ్వ పదార్థము, 0:3 పాళ్లు లవణములుగలవు. దీనినిబట్టి మూనవ షీరమునకును, ఆవుపాలకును ఎక్కువభేదము లేనట్లు తెలియ గలదు. పసిబిడ్డలేగాక ఆవుపాలను పెద్దవారుకూడ త్రాగవలసి యున్నారు. మనము తీసికొను ఆహారములోని లోపములను తీర్చుటకై మనము పాలను తీసికొనవలసియున్నాము.

బిడ్డలు చిన్నతనమునుండి ఏది మనకు ఇష్టమిచ్చునో దానినే తినునట్టి అలవాటును చేసికొనవలయును. అంతియేగాని రుచ్యముగానున్నదని తినుట కూడనిపి. ఏ ఒకపదార్థము నైనను హెచ్చుగా భుజించుటచే తత్పదార్థములోని మూంస కృత్తులో, క్రొవ్వపదార్థమో, అందు ఏది ఎక్కువనిష్పత్తిలో నుండునో, ఆపదార్థము శరీరములో హెచ్చగుటచే వ్యాధి సంభవించును.

సుగంధద్రవ్యములు కేవలము ఆహారపదార్థములకు సువాసన నిచ్చుటచే రుచిని గల్గించును. ఏపోషకపదార్థములును అందు లేవు. జీర్ణశక్తికి కొంచెముగా నవి తోడ్పడును. అట్లని సాంబారుద్రవ్యము లధికమైనచో జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయుటకు మారు షీఱింపజేయును. బిడ్డల ఆహారములలో సుగంధ ద్రవ్యములను జేరనివ్వరాదు. కొంచెముగా ఉప్పువేసి ఉడుక బెట్టి యివ్వవలయును.

౨. జ. ల ము

మలబద్ధకము:— చిన్నప్పటినుండి ఉదయముననే కాల కృత్యములను తీర్చుట అత్యుత్తమమైన పద్ధతి. ఆ అలవాటు

అలవడనివారికే మలబద్ధక మేర్పడుచుండును. అంతియేగాక నరములబలహీనత, భయము, కోపము, ఉద్రేకములవలన కూడ మలబద్ధక మేర్పడును. అనుదినము ఉదయము లేవగనే మలవిసర్జనము చేయుట అభ్యాసము కావలయును. ఇట్టి మంచిఅలవాటు ఎట్లు అబ్బును? తల్లిదండ్రుల ప్రోద్బలమువలనను, తగినంత వ్యాయామమును చేయుటవలనను, హెచ్చుగా నీరుత్రాగుట వలనను, ఆకుకూరలను పుచ్చుకొనుటవలనను అబ్బును.

ఎప్పుడు మలబద్ధక మేర్పడునో ఆ మలినపదార్థమంతయు దేహములోనే యింకి అందుండి కొన్నివిషపదార్థములు బయలుదేరి అవి రక్తములో కలియును. తలనొప్పి, నిస్సత్తువ, బలహీనత, ఆయాసము తత్ఫలితములు. తన్నివారణోపాయమునకు రెండేమార్గములు గలవు. ఒకటి మందులు, రెండు ఆహార పదార్థములలోమార్పు. ఎప్పుడోకాని అంతగా మందులను వాడుటమంచిదికాదు. మందులను పుచ్చుకొనుటకంటె సరియైన ఆహారమును తీసికొని సరియైనఅలవాట్లను చేసికొనుట ఉత్తమమైన మార్గము.

నీరు:—ప్రకృతిలోనీరు ఎంతసమృద్ధిగానున్నదోచూడుడు. భూమి ఒక్కపాలు, నీరు మూడుపాళ్ళు. నీరు ఎచ్చటనున్నదో అచ్చటనే ప్రాణులుగలవు. వృక్షములలోను, జంతువులలోను నీరుకలదు. నదీ సరోవరములలో, చెరువులలో, సెలయేళ్ళలో, సముద్రములో నీరు కలదు. వాతావరణములో నీరు ఆవిరిరూపముననున్నది. ఎత్తైన పర్వతశ్రేణులమీద అది ఘనీభవించి మంచు అనిపించుకొనుచున్నది.

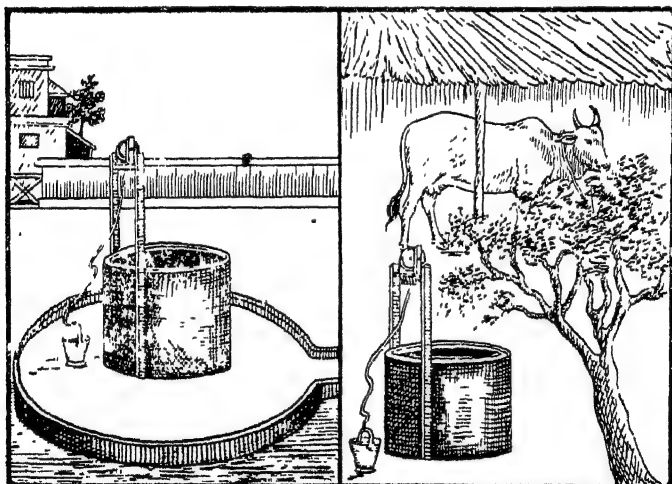
ప్రధానముగా నీరంతయు నర్జమునుండిగో విచ్చుచున్నది. ఎచ్చటెచ్చటి నీరుగూడ సూక్ష్మనివేడిమికి ఆవిర్భవించునది. వర్షరూపమున భూమిమీదపడి బావులలోనికి, తటాకములలోనికి, నదులలోనికి, అచ్చటనుండి సముద్రములోనికి పోవుచున్నది. వర్షపునీరు అతినిర్మలమైనది. కాని దాని నిలువచేయుటెట్లు? గృహలక్ష్మి వాననీటిని నిలువచేయుటకై ఎంతయో శ్రమపడవలసి యుండును. కావున అది అలభ్యము. కాని దాహమునకు, గృహములోని వాడుకకు పరిశుభ్రమైన నీటిని వాడవలసియున్నది. వర్షపునీరు భూమిలోనికి నింకిన బావినీరు, ఊటనీరు, ఎన్నియో భూమిపొరలనుండి ప్రసరించిన నీరు, ప్రవాహపునీరు నిర్మలమైనది. భూమియందలి పొర లే గాక చేపలుకూడ నీటిని శుభ్రపరచుటకు సహాయపడును.



లోతైన బావులలోనినీరు సాధారణముగా శుభ్రముగా నుండును. తటాకములలోని నీరు అతి అపరిశుభ్రముగా నుండు

టచే సకలవ్యాధుల క్రిములును అందుండును. నీరు మనకు అత్యంతావశ్యకమైనది. మన శరీరములోని బరువులో $\frac{1}{3}$ వ వంతు నీరే. కావున మనము త్రాగు, ఉపయోగించు నీరు అతి పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు చూడవలయును. నీటినుండియే టైఫాయిడ్, కలరా, బంక విరేచనములు, డయేరియా మున్నగువ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. ఈ పటములను చూడుడు.

లోతులేని బావులలోని నీరు అనారోగ్యకరము. అట్లని అన్నిలోతులేని బావులును అనారోగ్యకరములుగావు. బావుల



ప్రక్కనుండునీరు లోనికి నింకకుండునట్లుగా చక్కని కట్టుబడి చేయబడి యుండవలయును. గృహములో వాడుకొనబడిన నీరంతయు బయటికి పోవుటకు తగిన సదుపాయము లుండ వలయును. అప్పుడు లోతులేకపోయినను నూతిలోని నీరు బాగుగానే యుండును.

ఈ పట్టణములలోని భేదము మీ కిప్పుడు తెలియుచున్నదా? చెల్లెమియు మధ్య మధ్య మొలచుటకు పీలుగాకుండ కట్టుబడిచేసి యుండవలయును. సమీపములో చెల్లెమియు నుండరాదు. చెల్లెకొమ్మలనిొద పక్షులు కూర్చుండి పాడుచేయును. నూతిపల్లెముమీద అపరిశుభ్రపు నీరంతయు పోవుటకు మంచికాలువ యుండవలయును. పంపులలోని నీరు మంచిదే. బావులలో అర్బిషియనుబావు లని ఒక మాదిరి బావులు గలవని మీరు వినియున్నారా? అట్టి బావులలోని నీరును శుభ్రమైనదియే.

పట్టణములలో నీరు శుభ్రపరుపబడి పంపులద్వారా డోరిలోనికి పంపబడును. నీటిని శుభ్రపరచు విధానముకూడ మనము తెలిసికొనవలసియున్నాము. నీటిని వడపోయవలయును. పిమ్మట 5, 6 నిమిషములు మరుగునట్లు కాచవలయును. అటుతరువాత దానిని ఒక పరిశుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో పోసి చక్కగా మూతపెట్టవలయును. మఱియొకపద్ధతి పురాతనపు ఫిల్టరు పద్ధతి. అనగా ఒకకుండలో బాగ్గు, రెండవకుండలో యిసుక పోసి వడకట్టుట. ఈ ఫిల్టరువిధానములో ఇసుక శుభ్రముగా లేనిచో నీరు శుభ్రముగానుండుటకవకాశములేదు. తరచుగా ఇసుక, బాగ్గు, కుండలు మార్చుచుండవలయును. అన్నిటికన్న పరిశుభ్రమైన ఫిల్టరు బెర్కుఫీల్డ్ ఫిల్టర్ (Berkefield Filter), మరియు ఫిల్టరు బాటిల్, పాశ్చర్ ఛేంబర్ లాండు ఫిల్టరు (Pasteur Chamberland Filter) అనునవి.

నీటియొక్క ఉపయోగములు:—(1) ప్రాణావసరము కొఱకు
(2) మన కింకారములు కలగజేయుటకు (3) గంటలు, దొడ్లు, నీరు

పరచుట, బట్టలు తుడుకుటకొరకు (4) కాలువలు కడుగుటకు (5) రైళ్లు, స్ట్రీటులు మొదలైన యంత్రములు నడచుటకు (6) సకల జంతు సముదాయమునకు. దినమునకు ప్రతివ్యక్తికి 25 గాలనుల నీరు కావలసియుండును.

3. పానీయములు

పానీయములలో ఉత్తేజకరములైనవని, ఆరోగ్యకరములైనవని రెండురకములు గలవని మీరు క్రిందటి అధ్యాయములో చదివియున్నారు గదా! అన్నిరకముల పానీయములకును నీరు ప్రధానమైనదే. ఆరోగ్యవంతులకు పరిశుభ్రమైన నీరే మంచి పానీయము. పరిశుభ్రమైననీరు లభ్యము కానపుడు నోడూను త్రాగుట మంచిది. పూర్వము మనదేశములో ఒక పదాచారముండెడిది. ఎనరైనను అతిథిగాని, అభ్యాగతిగాని యింటికెరాగనే కాళ్లు కడుగుకొనుటకు నీరము నొసంగి దాహము తీసికొనుడని మజ్జిగ నిచ్చుచుండెడివారు. (అది యిప్పటికిని కొన్ని గ్రామములలో నున్నది.) ఇది ఎంతయో ఆరోగ్యకరమైన పానీయము. కొబ్బరిబొండ్లములలోని నీరు అతి మధురమైన ఆరోగ్యకరమైన పానీయము. ఏ లెమనేడ్లును దీనితో సరిగావు. సూర్యోదయమునకు పూర్వము అప్పటి కప్పుడు తాడిచెట్టునుండి తీసినరసమును 'నీరా' అందురు. అది దేహమునకు పుష్టిని, చలువను కలుగజేయునని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయము. చెరకురసము, నారింజపండ్లరసము, టామాటో రసము, ఏ పండ్లరసమైనను ఆరోగ్యప్రదమైనదియే. వేసవి కాలములో నిమ్మపండ్లరసమును చక్కెరతోచేర్చి పుచ్చుకొనుట మనకందరికి పరిపాటైన విషయమే. ఏ ఋతువునకు

తగిన పానీయమును ఆ ఋతువులో చేయుటకు ప్రతిబాళికయు, నేర్చుకొనవలసి యున్నది.

ఉత్తేజకములగు పానీయములలో టీ, కాఫీలను చేర్చి యున్నారు. టీ ఆహారముకాదు. అది మెదడునకును, నరములకును కొంత చురుకుదనముమాత్రము సచ్చును. కాఫీకు ఐడ అట్టిదియే. కాఫీకూడ టీ వలెనే నరములమీది పనిచేయును. 'కోకో' లో కాఫీ, టీలలోని 'కెఫీన్', 'టీన్' అను పదార్థములు. వంటి ఉత్తేజకకముగు 'థియోబ్రోమెన్' అను ఒక పదార్థమును గలిగియున్నది.

సారా, బ్రాందీలు మన దేహోగ్యమునకు అతి అపాయకరములని అందరకు తెలిసినవిషయమే !

ప్రశ్నలు

1. ఎట్టి ఆహారమును మనము తీసికొనవలసియున్నాము ?
2. సమీకృత ఆహారమనగా నేమి ?
3. పాలు ఆహారపదార్థములలో నెల్ల ఎట్లు ఉత్తమ పదార్థమనిరూపింపుము ?
4. మలబద్ధకము నెట్లు నివారించును ?
5. అమిత ఆహారమువలన నష్టములెవ్వి ?
6. పానీయములన్నిరకములు ? ఆయా ఋతువుల కనుకూలములైనవాని జాబితా నిమ్ము ?
7. అపరిశుభమైన నీరేల త్రాగరాదు ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. సంవత్సరములో ఆయా ఋతువులనుబట్టి తగిన పానీయములను ఉపాధ్యాయురాలు బాలికలచే చేయింపవలయును.
2. అప్పుడే పుస్తకములలో వాని ఆహారపువిశవసు వారు నమోదుచేయు.

విహారము (Excursion)

సమీపములో నేగైన ఒక 'డైరీఫారమ్' ఉన్నచో అచ్చటికితరగలిసి, తీసికొనిపోయి పాలుపితుకుట, జాగ్రత్తపరచుట, సరఫరాలను వారికి తెలుపవలయును.

నీటి సరఫరా 'కొళాయి'ల చెఱువున్నచో తీసికొనివెళ్ళవలెను.

ప్రాయం గులు

బావులలోని రకములు.

ఛార్జులు

1. ప్రాకృతిక పానీయములే పుష్టికరములు.
2. 'పాలు పరిపూర్ణాహారము.'
3. 'స్వాభావికములైన పానీయముల నేవించుటే సమంజసము.' 'పడి శుభ్రమైన నీటినే పానముచేయుము.'

ఈ ప్రైవేట్ క్యములను Posters గా వ్రాయించి గోడలమీద వ్రేలాడదీయించవచ్చును.

స్క్రాప్ బుక్ - (Scrap Book)

వివిధరకములైన బావుల బొమ్మలను, ఫలముల పటములను, గ్లాసులో ఒక పానీయమున్న పటములను లభ్యమైనపుడు కత్తిరించి అంటించుట.

రికార్డు (నమూనా)

తేది	తయారుచేసిన పానీయము	ఋతువు	ఆహారపు విలువ	బాచ్ నెంబరు	రిమార్కులు	ఉపాధ్యాయుని సంతకము

నూచన:—ఇది సంవత్సరములో అప్పడప్పుడు చేయించి, నమోదు చేయించవలెను. సంవత్సరాంతమునగాని పూర్తికొదు.

V

వంటయింటిలోని పనులు

[ప్రకాశి:—ఆహారధాన్యములను పరిశుభ్రముచేయుట - వంటనీ కావలసిన నీటిని ఏర్పాటు చేసికొనుట - వంటసామగ్రిని పరిశుభ్రము చేయుట - ఇత్తడి, అల్యూమినియమ్, ఇనుము, ఎనామిల్, వైనా, మరియు మృగ్యసామగ్రిలను పరిశుభ్రము చేయవలసిన విధానములు - వంటయింటిని, భోజనశాలను-భోజనమునకుపూర్వము, భోజనానంతరము పరిశుభ్రముచేయుట - ఆహారధాన్యములను, దబ్బాలు, బాటీలు, సీసాలు, వంటసామగ్రిని అలమరలు మొదలగు తగినస్థలములందుంచుట - సామాన్య హారము తయారుచేయుట - ఆహారము వడ్డించుట - వంటసామగ్రిని, వాని ఖరీదులను లెక్కగా వ్రాయుట - వంటలెక్కలు తయారుచేయుట - పొదుపు - ఆహారసామగ్రి కొరతయైనప్పుడు ఎప్పుడు, ఎంగుకు, ఎట్లు, అప్పులు, చేబదుళ్లు మొదలగునవి యవసరము.]

౧. వంటయింటి పనులు

భోజనమునకు కావలసిన సామగ్రినంతయు మన మొక పాకిగా నెలకు, లేక సంవత్సరమునకు సరిపడునట్లుగా తెచ్చి పెట్టుకొని ముందు జాగ్రత్తపడుదుము. ఒకచోటనే స్థిరముగా నివాసమేర్పరచుకొన్న సంపన్నగృహస్థులు తమ కుటుంబమునకు కావలసిన సంవత్సరగ్రాసమంతయు ఒక్కసారిగనే సేకరించుకొందురు. ఉద్యోగులు, ఒక ఊరినుండి మరియొక యూరికి ఉద్యోగరీత్యా తిరుగువారు, మాసమాసమున ఒకసారిచొప్పున తమకు కావలసిన సామగ్రినంతయు తెచ్చిపెట్టుకొందురు. సామాన్యకుటుంబీకులు, బీద బిక్కి మొదలగువా రే దినమునకు కావలసినదానిని అదినముననే సేకరించుకొందురు.

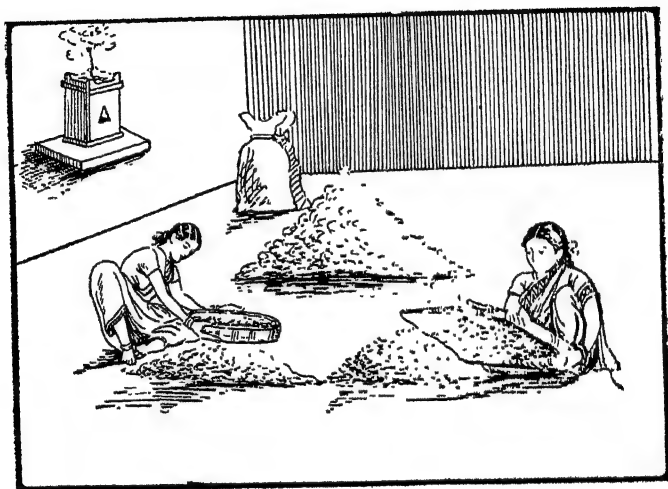
పప్పుధాన్యములు, వడ్లు మొదలగునవి మాత్రమే సంస్కారమునకుగాని, నెలకుగాని సరిపోవునంత తెచ్చిపెట్టుకొనుటకు పీలగునుగాని, కాయగూరలు మొదలగునవి దీర్ఘకాలము నిలువయుంచుట కేమాత్రము ననకాశములేదు.

ఇప్పుడు మనము ఆహారధాన్యములను ఎట్లు నిలువయుంచుకొనవలయునో, వాని నెట్లు పరిశుభ్రము చేయవలెనో విచారితము.

పప్పుధాన్యములను బజారునుండి కొనితెచ్చినవెంటనే చెరిగి వానిలోనున్న రాలు రప్ప మొదలగు కల్మషపదార్థముల నేరివేయవలెను. అటుపిమ్మట వానిని డబ్బాలలో జాగ్రత్తచేసి పెట్టవలెను. కందులు, సెనగలు, పెసలు మున్నగునవి ఎండలో బాగుగ ఎండ్ బెట్టి పెద్దపెద్ద డబ్బాలలో నిలువయుంచవలెను. సామాన్యముగ కందులకు, మినుములకు వెలిబూడిదరాసి నిలువచేయుదురు. సెనగలను ఇసుకలో కలిపి నిలువ చేయుచుందురు. కావలసివచ్చినప్పుడు వానిని తీసి నీటిలో బాగుగ కడిగి, ఎండినతరువాత బాగుగాచెరిగి వానిలో గల అపరిశుద్ధపదార్థములను తొలగించి ఉపయోగించుచుండవలెను.

నడ్లను కొంతకాలము పాతరలో నిలువచేయుదురు. తరువాత కొంతకాలమునకు వానిని పాతరనుండితీసి గాడెలలో గాని, బస్తాలలోగాని పోసియుంచెదరు. నడ్లను వాడుకొనవలసివచ్చినపుడు రెండురోజులు ముందరగా వానినితీసి ఒక రోజంతయు ఎండలో ఆరబోయుదురు. బాగుగాఎండినతరువాత చేటలు, జల్లెళ్లు మొదలగునవి తీసికొని వానిని చెరిగి తాలు

భాగ్యమును తొలగించి వేయుదురు. అటులగువాత జల్లెడపట్టి వడ్లలోగల రాలు రప్ప, చెత్త మొదలగునవి పోసివేసి దంబిం చుటయో లేక మరపట్టించుటయో చేయుచుందురు.



బియ్యమును దీర్ఘకాలము నిలువయుంచరాదు. అట్లు దీర్ఘకాలము నిలువయుంచినచో తుట్టెలుగట్టి, ముక్కవాసన వేసి ఉపయోగించుకొనుటకు వీలుగాకుండ పోవును. కాన బియ్యమును నెలకుపూత్రము సరిపోవునట్లు నిలువచేసికొనుట మంచిది. ఎలుకలు మొదలగునవి తిని పోకుండగను, మలిన పదార్థములేవియు చేరకుండునట్లుగను గట్టిమూతలుగల డబ్బా లలో నిలువయుంచుట మంచిది.

వంటచేసికొనుటకు, త్రాగుటకు, పాత్రలుకడుగుటకు కావలసిన మంచినీటిని ఎప్పటికప్పుడు చీటికిమాటికి తీసికొని

మచ్చుట పట్టగా మూసమేగాకుండ వృధాకాలయాపనము కూడ పడునది. మంటయింటిలోని అట్లున్నటికిని చేయదు. వంటకు కావలసిన నీటిని మంటయింటిలో, పద్దపద్ద పాత్రలతో ఒక్కసారిగనే త్రొచ్చి పట్టుకొనవలెను. నీటినినింపు పాత్రలను పరిశుభ్రముగా తోలు, కడిగి ఉపయోగించవలెను. ప్రతిపాత్రపైన మూతలుంటవలెను. మూతలు పట్టుకొని దేహాత్ర మృశ్యధచేసినను బుట్టకొక్క పట్టుమ ప్రాణపాయకరమగుపని తప్పదుట సంభవించును. ఇంటికిపప్పునుండి బూజు, సాలీళ్లు, తేళ్ళు మొదలగు పదార్థములు త్రొక్కివేసివేడిన అనీటినిత్రాగిన ప్రాణపాయము సంభవించుట కోమైన సందేహముకలదా? కావున మంచినీటి పాత్రలపైన తోలుకుండ మూతలుంటయేగాక ఆ నీటి నుపయోగించునప్పుడు ముందరగా పరిశీలించి వాడుకొనవలెను. ఎప్పుడును నీరు మంచినీటిని చూడకుండ త్రాగకుము. అట్లు చేయుట పనికిరము. తరువాత మంచినీటి నుపయోగించుటలో గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయ మింకొకటి గలదు. ఎవరికి కావలసినప్పుడు వాగే స్వయముగాపోయి బిందెలో గ్లాసునునుంచి త్రొగుట మనలో చాలమందికి దురభ్యాసము. మనముతైన మంచితలులను నీటిలోముంచుటవలన పరిశుభ్రమైననీటియందు సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించుట కవకాశము కలుగుచున్నది. అదియునుగాక నోటితో కరచుకొని త్రాగిన ఎరిగిలిగ్లాసులనే మరియిబిందెలో ముంచుచుందుము. ఇదియును దురభ్యాసమే. ఇట్లుచేయుటవలన నోటిలోనుండి సూక్ష్మజీవులు గ్లాసునకుగలుగును నీటిలోప్రవేశించి తక్కినవారినికూడ అలాగే గ్లాసు తులుగుగా చేయుట తటస్థించుచున్నది. అట్లు గాక మనకు దానిమువేసినప్పుడు చేతులను పరిశుభ్రముగా

కడిగికొని కేవలము నీటిని ముంచుటకై ప్రశ్నేకింపబడిన పాత్రను మాత్రమే ఉపయోగించవలెను. అటులే నాశనమైన త్రాగిన గ్లాసును కడిగి బోర్లించి పెట్టియుంచుము.

౨. వంటయింటి శుభ్రత

ప్రతిగృహమునందును లోహపాత్రలు, చెక్కసామానములు, గ్లాసు, చైనా, మృణ్మయపాత్రలు మొదలగువాటిని పరిశుభ్రము చేయవలసిన అవశ్యకత యెంతోవేగము గలదు. ఒక్కొక్క నస్తువును పరిశుభ్రముచేయుటకు ప్రత్యేకమైన పద్ధతులు గలవు. “పిడుగుకు, బియ్యానికి ఒకటే మంత్రమున్నట్లుగా పరిశుభ్రముచేయుటయేగదా ప్రధానమని ఎటులనో నాకటుల అన్నిటిని ఒకేమాదిరిగా పరిశుభ్రము చేయుటకు వూనుకొనుట తెలివితక్కువదనము.

మన మేవిధాన ముపయోగించినను వస్తువులను పరిశుభ్రముగా నుంచుట, ప్రకాశవంతముగా నుండునట్లు చేయుటయే మన ప్రధానాశయము.

వేడినీరు, సోపు, చల్లనీరు, వినిగ్, నిమ్మకాయ, చింతపండు, బూడిద, సోడా, ఇసుక, ఇటుకరాయిపొడి, కొబ్బరిపీచు, పారాఫిన్, ఉప్పు, కోడిగుడ్డు టిప్పలు, ముగ్గు, సున్నము మొదలగునవి పాత్రసామగ్రిని పరిశుభ్రముచేయుటకు పయోగించవలెను.

మనము మొదట లోహపాత్రలనుగూర్చి విచారించుదము. లోహపాత్రలు రెండురకములు. వెండి, రాగి, ఎనామిల్,

తగరమువంటి మెత్తనిలోహములతో చేయబడినవి మొదటి రకము. ఇవి త్వరితగా, సులభముగా గీరలుపడి చిల్లులుపడి పోవుట నవకాశము గలదు. ఇనుము, ఉక్కు, ఇత్తడి మొదలగు గట్టిలోహములతో తయారుచేయబడినవి రెండవరకము. ఇవి మొదటిరకమువలె సులభముగా గంటుపడి, చిల్లులుపడి పోవునవికావు.

నీవేరకమైన పాత్రను పరిశుభ్రము చేయబూనినప్పటికిని ప్రప్రథమముగా నీవు శ్రద్ధనహింపవలసిన విషయ మేమనగా ఆ పాత్రపైనున్న జిడ్డును పూర్తిగా తొలగించవలెను. జిడ్డు తొలగింపనిదే ఏపాత్రయు పరిశుభ్రముగా, ప్రకాశవంతముగా నుండజాలదు.

మనము పాత్రల నుపయోగించునపుడెల్ల కొంతమాలిన్యమును దానికి సంక్రమింప చేయుచున్నాము. కాబట్టి పాత్రల నుపయోగించుకొనుటలో ముఖ్యముగా ఈ క్రిందిసూత్రములను గమనించి ఆచరణలో పెట్టవలయును.

1. పాత్రను వేడినబ్బునీళ్ళతో బాగుగా కడిగి మాలిన్యము తొలగించుము.
2. పరిశుభ్రమైనవేడినీటిలో బాగుగాముంచి కడుగుము.
3. పాలిష్ చేయుటకు పూర్వము దానిని బాగుగా ఆరనిమ్ము.
4. పాలిష్ చేయుట కుపయోగించు దానిని తడిపి ఆరనిమ్ము.
5. మెత్తని పొడిగుడ్డతో చిట్టచివరిసారి గట్టిగా తుడిచి వేయుము.

6. ఆహారమునకై నుపయోగించు పాత్రసామగ్రి నంతయు బాగుగా వేడినీటిలో ముంచి కడిగి ఆరినతరువాత మెత్తని పొడిగుడ్డతో శుభ్రముగా తుడిచివేయుము.

7. నేలమీదగాని, బల్లమీదగాని కాగితములు మొదలైనవి చెల్లాచెదురగ పడియుండకుండునట్లు జాగ్రత్తవహించుము.

గీరలు, చారలు ఎక్కువగా పడిన ఇత్తడిపాత్రలను నిమ్మరసము, ఉప్పుతో బాగుగా తోమి కొంతకాలము బాగుగా ఎండనిమ్ము. తరువాత దానిని మరిగకాగుచున్ననీటిలో బాగుగా కడిగి బాగుగా ఆరినిమ్ము. బ్రాసో (Brasso) ను గుడ్డపై చల్లి దానితో దానిని గట్టిగా తుడుపుము. పాత్రపై నక్కడిక్కడ కొంత బ్రాసోవేసి బాగుగా తోముము. తరువాత దానిని బాగుగా తుడిచివేయుము. ఇప్పుడు పాత్రలపై నింతకుముందున్న గీరలు మాయమై కాంతిమంతములుగా పరిశుభ్రముగా కనబడును.

రాగిపాత్రను నీళ్లలో బాగుగా వేడెక్కునట్లుగా చేయుము. తడిసిననున్నముతో దానిని తోమివేయుము. కొంచెముసేపు ఆరినిచ్చినపిమ్మట మరల దానిని వేడినీటిలో ముంచి మెత్తని పొడిగుడ్డతో తుడిచివేయుము. సామాన్యముగా మనవారు రాగిపాత్రలను ఇసుకతోకూడ తోముచుందురు. అట్లు చేయుటవలన దానిపై గీరలు పడును. పైగా అపరిశుభ్రమైన రోడ్డువీధి ఇసుకతో తోమినందువలన అందలి సూక్ష్మజీవులు పాత్రలకు చేరి మన ఆరోగ్యమునకు భంగకరములగుటయు తటస్థించుచున్నది. చింతపండువులును లేక నిమ్మకాయపులుసుతో బాగుగా తోమి మంచినీటితో కడిగినయెడల పరిశుభ్రముగా నుండుటయేగాక తళతళ

ప్రకాశించును. రాగిపాత్రల నుపయోగించుటలో ముఖ్యముగా నొక విషయమును జ్ఞానక ముంచుకొనవలయును. ఉష్ణనీటిలో వాని నేమంత్ర ముపయోగించరాదు. అట్లు చేసినచో అవి నల్లబడిపోయి చూచుటకు చాల నసహ్యముగా నుండును.

అల్యూమినియమ్ (Aluminium) తగరపు పాత్రలను పరిశుభ్రము చేయవలెనన్న కొంచెము మెత్తని సున్నమును చల్లనినీటిలో కలిపి ఆ నీటిలో గుడ్డపేలికను తడిపి దానితో గట్టిగా అదిమి తోమవలెను. తరువాత కొంచెముసేపు తడిని ఆరనిచ్చినపిదప పరిశుభ్రమైన మెత్తని పొడిగుడ్డతో తుడిచి పాలిష్ చేయవలెను. అల్యూమినియమ్ పాత్రల పరిశుభ్రము చేయుట కెప్పుడును సోడా నుపయోగించ గూడదు. సోడా నుపయోగించినచో అల్యూమినియమ్ పాత్రలు నల్లబడిపోయి అసహ్యకరముగా నుండును. ఎనామిల్ పాత్రలను పరిశుభ్రము చేయుటకు చిన్నగుడ్డపేలిక నొకదానిని తీసికొని సోపుతో కడిగి వేసినచో బాగుగా నుండును. ఎనామిల్ పాత్రలపైన బడిన చారలు సులభముగా తొలగింపబడును. ఎండిపోయిన కోడిగుడ్డు డొల్లలను మెత్తగా పొడిచేసి ఆ పొడిని పొడిగుడ్డవేసి గట్టిగా తుడిచినచో ప్రకాశవంతముగా శోభించును.

ఇనుముతో చేసిన పాత్రలకు ముఖ్యముగా త్రుప్సపట్ట కుండ నుండునట్లు చూడవలెను. కత్తులు, చాకులు మొదలగు వానిని ఉపయోగించినవెంటనే కొంచెము నూనెరాసి దళసరి కాగితములో చుట్టి యుంచినచో అది త్రుప్స పట్టకుండా జాగ్రత్తగా నుండును. బూడిదతో కొబ్బరిపీచువేసి గట్టిగా తోమి

వాటి జడ్డంతయు పోవునట్లుగా వేడినీటితో కడిగి తరువాత పరిశుభ్రమైన పొడిగుడ్డతో తుడిచిన చాల పరిశుభ్రముగా నుండును.

జాడీలు, రాచిప్పలు, చైనాపాత్రలు, మట్టిపాత్రలు మొదలగువానిని గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెముకాల ముంచిన తరువాత మెత్తని కుంచెనో కొబ్బరిపీచునో తీసికొని బాగుగా తోమి మరల చల్లని నీటితో కడిగి పరిశుభ్రమైన పొడిగుడ్డతో తుడిచి ఆరనిమ్ము. అట్లుచేసినచో అవి పరిశుభ్రముగానుండును.

గాజుపాత్రలను మెత్తని పొడిసున్నముతో తుడిచి తరువాత దానిని గోరువెచ్చని నీటిలో కడిగి పొడిగుడ్డతో తుడిచి ఆరనిమ్ము. అప్పుడవి ప్రకాశవంతములుగా స్వచ్ఛమైన కాంతితో విరాజిల్లుచుండును.

కొయ్యసామగ్రిని పొడిగుడ్డతో బాగుగా తుడిచివేసిన అవి పరిశుభ్రముగానుండుట కవకాశముకలదు. వెండిపాత్రలను పరిశుభ్రము చేయుటను గూర్చి మనమిప్పుడు విచారితము. వంటసామగ్రిని ప్రతిదినము శుభ్రముచేయునపుడు వెండి పాత్రలను, వెండికంచములను తక్కినవానినుండి ప్రత్యేకించి యుంచుము. వెండి చాల మెత్తనిలోహమగుటచే దాని కేమాత్రము రాపిడితగిలినను త్వరగాగీరలుపడి పాడైపోవును. పరిశుభ్రమైన వేడిసబ్బునీళ్లతో ముందు రజితపాత్రలను కడుగుము. అట్లు చేయుటవలన వానికంటిన జడ్డు తొలగి పోవును. అటుతరువాత మెత్తని వెలిబూడిదతో జాగ్రత్తగా తోమి చల్లనినీటితో కడిగి పరిశుభ్రమైన తెల్లటిగుడ్డతో దానిని తుడిచి ఆరనిమ్ము. అప్పుడది తెల్లనికాంతితో చూచు

టకు అందముగా గోచరించును. వెండిపాత్రల విషయముగ్గా ముఖ్యముగా గమనింపదగిన విషయమేమనగా వాని నుపయోగించిన వెంటనే కడిగి శుభ్రముచేయవలెను గాని అశ్రద్ధచేయరాదు. అశ్రద్ధచేసి ఆలస్యమొనరించినచో నల్లమరక లేర్పడి పాడైపోవును. మరియొక విషయమేమనగా నేలపై ఎప్పుడును రిజితపాత్రలను ఈడువరాదు. అట్లు చేసినయెడల గీరలు, చారలుపడి పాడైపోవును. అరిగిపోవును.

మనగృహములోని భాగములన్నిటికన్నను వంటఇంటిని, భోజనశాలను చాల పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుట అత్యవశ్యకము. ఇందులో ఏమాత్ర మశ్రద్ధవహించినను అనారోగ్యమును కోరి తెచ్చిపెట్టుకొన్నవార మగుదుము. సామాన్యముగా వంటగదిని మనవారు పరిశుభ్రముగా నుంచుదురు. నేలను ప్రతిరోజును కడిగి ముగ్గులువేసి అందముగా నుంచుదురు. నీవొకసారి మీ వంటయింటిలోని కప్పను చూడుము. ఎట్లుండును? కప్పంతయు బూజుపట్టి చూచుటకు చాల అసహ్యకరముగా నుండును. ఎందువల్లననగా వంటచేయుచుండుటవలన ఇల్లంతయు పొగచూరి బూజుపట్టుచుండును. కప్పంతయు నల్లగానుండి చాల అసహ్యకరముగా నుండుటయేగాక మనము వంటచేయు పదార్థములందు బూజు మొదలగు అపరిశుద్ధ పదార్థములు పడును. విషక్రిము లేమైన పదార్థములయందు పడినచో ఒక్కొక్కప్పుడు మరణము సంభవించుటయును కలుగును. కావున వంటయింటిని పరిశుభ్రముగా యుండునట్లు చేయుటయును, కేవలము నేలను కడిగి, ముగ్గులతో అలంకరించుటయేగాక పైకప్పనందలి బూజు, దుమ్ము లేకుండ

కొని, అందులో వీనిని వేసికొని యుంచుకొన్నచో సత్రిదానికి ప్రత్యేకముగా లేచితీసికొనిరావలసిన అవసరము తప్పిపోవును.



ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు మనము సంవత్సరమునకు కావలసినంతవరకు ఒక్కసారిగనే తయారుచేసికొని నిలువ యుంచుదుము. పెద్దపెద్ద జాడీలలోగాని, కుండలలోగాని వీనిని సామాన్యముగా నిల్వయుంచుదుము. బూజు, దుమ్ము మొదలగు మలినపదార్థములు పడకుండునట్లు వానిపై గట్టిగా మూతలుంచవలెను. ఎక్కువకాలము నిలువయుండవలసిన పదార్థములుగాన వానిని తీయవలసివచ్చినప్పుడు వానికై ప్రత్యేకించిన గరిటెలతోగాని, తెడ్లతోగాని తీయవలయునేగాని, ఎప్పుడును చేతులుపెట్టి తీయరాదు. అట్లుచేయుటవలన ఒక్కొక్కప్పుడు తడిచేతులుపెట్టుటయు తటస్థించునుగాన పదార్థము బూజుపట్టి త్వరలో చెడిపోయి అంతయు వృధాయగును. అదియునుగాక

మనచేతులకు కలిగిన మానిన్యమేమైన యున్నయెడల అది పచ్చిబియ్యం, పోరగాయలకు అంటకుండా యుంచుటయు ముఖ్యముగాన, ఏవిధముగ బాచినను చేతులు పెట్టి తీయుటమందిదిగాదు. భోజనశాలను చాల అందముగా, పరిశుభ్రముగా నుంచుట మంచిది. మన దేశమునందు పాశ్చాత్య వాసనా వాసితులైన సంపన్నులే కొద్దిమందియోతప్ప తక్కినవారు నేలపై పీటలు వేసికొని భోజనములు చేయుచుందురు. కొద్దిమంది సంపన్నులు బల్లలపై ఆహారముంచుకొని భోజనములు చేయుచుందురు. నేలపై భోజనములు చేసినతర్వాత అచ్చటి ప్రదేశమునంతయు శుభ్రముగా కడిగివేయుటయో, మట్టినేలయైనచో కొంచెము నీళ్లు చిలకరించి గోమయముతో అలుకుటయో చేయవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన అచ్చట ఎంగిలిమెతుకులు మొదలైనవి లేకుండును. ఈగలు మొదలగునవి ముసరకుండును. గోమయము క్రిమిసంహారమగుటచే ఆరోగ్యరీత్యా ఆపద్ధతి చాలమంచిది.

బల్లపై భోజనముచేయువారి పద్ధతినిగూర్చి విచారించుదము. భోజనశాలకు మధ్యభాగమున ఒక పెద్దబల్ల నమర్చి యుంచెదరు. ఆబల్లపై పరిశుభ్రమైన వస్త్రముపరచి అందముగా నుండునట్లు చేయుదురు. బల్ల కన్నిప్రక్కలను వలయు కుర్చీలువేసి యుంచబడును. ప్లెగములలో భోజనపదార్థము అమర్చబడి ఆబల్లపై నుంచబడును. భోజనములుచేయువారు కుర్చీలపై కూర్చొని భోజనములు చేయుదురు. ఇట్లు బల్లలపై భోజనము చేయుటవలన ఒకసౌకర్యముగూడ కలుగుచున్నది. మాటిమాటికి క్రిందకువంగి ఆహారము స్వీకరించవలసినబాధ తప్పచున్నది. క్రిందికివంగి భోజనముచేయుటవలన పొట్ట ముడు

భోజనమునకు ఏమి చేయవలయునో గృహాలక్ష్మి గతరాత్రయే ఆలోచించుకొనును. లేదా ఉదయముననే ఆలోచించినపిమ్మట వంట మొదలుపెట్టును. సామాన్య కుటుంబములలో శాకాహారులు ఒకకూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి ప్రతినాడు ఉదయము తయారుచేసికొందురు. సాయంత్రము కూరలుమాత్రమే చేసికొందురు.

కూరలలో రెండురకములు గలవు. ఉడకపెట్టి తిరుగ మోతవేయుట, రెండవది వేయించుట. ప్రథమ పద్ధతయే ఉత్తమమైనది. కూరలు వార్చకుండ ఇగర ఉడకపెట్టుట మరియు శ్రేష్ఠము. ఏలయన తాజాకూరలలో నున్న విటమినులు, లవణములుపోవు. రెండవరకములో చమురు ఎక్కువగా ఉపయోగింపబడును. రుచికరముగానే యుండును కాని అనారోగ్యము. ఎక్కువ ఖరీదగును. పోషకపదార్థములు నశించి పోవును. కావున యో బాలికలారా ! గాంధీమహాత్ముడు 'తినుటకే జీవింపకుండు - జీవించుటకై తినుడు' అన్న నుడిని మనము మరువరాదు.

ఇక కూరలలో పులుసుపెట్టి వండునవి, పులుసుపెట్టనివి అని మరి రెండురకములు. గోదావరిజిల్లాప్రాంతములలో ఉడికిన పిమ్మట చిక్కగా కొంచెము చింతపండు పులుసువేసి తిరుగ మోతపెట్టి ఆన పెట్టుదురు. కూర ఒక విధమైన సువాసనతో కూడియుండును. ఆవజ్జీర్ణకారయేగాని వేడిచేయును. వేడిచేయు పదార్థములు జీర్ణములగుట కష్టము. అందుచే బీర, పొల్లు, ఆనప మున్నగు కాయగూరలను కొద్దిసీటిలో ఉడికించి కమ్మ దనమునకై నేతిలో ఒక మిరపకాయతో తిరుగమోత వేసిన

కూరలు చుచ్చములుగానుండి ఆరోగ్యకరముగా నుండును. బంగాళదుంప, చామగడ్డ, కంద, పెండలము మొదలగు దుంప కూరలు యీ గ్రామకొనుట కష్టము.

కందిపప్పు, పెసరపప్పు రెండును వండు నాచారము గలదు. అయినను సాధారణముగా కందిపప్పే ఉపయోగింప బడును. కందిపప్పు వేయించినది వండుకొనుపద్ధతి కొన్ని కుటుంబములలో నుండును. మరికొంతమంది పచ్చిపప్పే నండుకొని వాడుదురు. మొదటిరకము ఎక్కువరుచిగా నుండును. కాని విటమిన్లు నశించును. అందువలన పచ్చిపప్పు వండుకొనుటయే మంచిది.

ఇక పప్పులో దోసకాయ, వంకాయ, బీరకాయ, ఆనపకాయ, అరటికాయ, టామాటో, చింతకాయ, పొట్లకాయ మొదలగు కాయలువేసి కలగలుపు పప్పు వండుదురు. లేదా చింతచిగురు, చుక్కకూర, గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర మొదలగు ఆకుకూరలుకూడ పప్పులో కొద్దిపాటి పులుసుతో కలిపి వండి తిరుగమోత పెట్టుదురు. ఇవి భుజించుటకు రుచికరముగా నుండుటయేగాక, ఆరోగ్యకరములు గూడనని వైద్యులు తెలిపియున్నారు. పప్పువేసి పప్పుపులుసు చేయుట సామాన్యముగా చేయుపనియే. పప్పు పులుసు కాక ముక్కలపులుసు చేయుదురు. ముందర మరుగుచున్న నీటిలో రకరకములగు కాయగూరల ముక్కలు, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలువేసి బాగుగ ఉడికినపిమ్మట ఎవరికెంత పులుపుకావలయునో అంత చింతపండును నానపెట్టి పులుసు కలిపివేసి, ఉప్పు పసుపువేసి మరగనిచ్చి ఇవ్వవచ్చును.

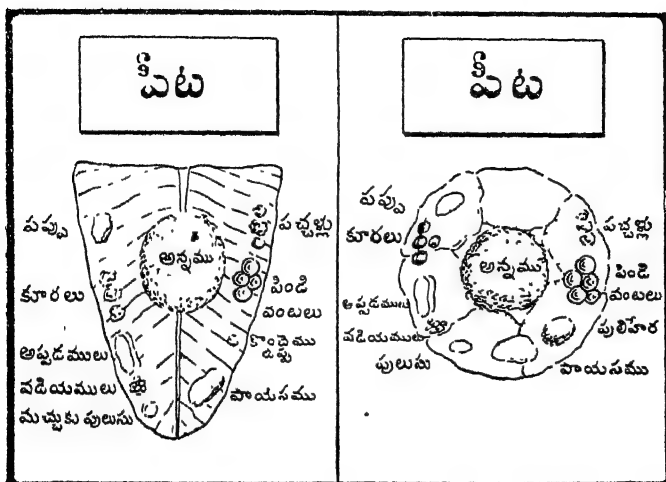
కొంచెము పిండి, కారమువేసి తిరుగ మోతవేసి దింపునపుడు కొత్తిమేర చేర్చుదురు.

ఊరగాయలు సంవత్సరమున తొకసారి పెట్టుదురు. అవసరమునకు అప్పటికప్పుడు పచ్చళ్ళ బదులు ఉపయోగింప వచ్చును. పచ్చళ్ళకు పెట్టినది పేరు ఆంధ్రదేశము. అందు పలు రకములు తయారు చేయుదురు. పప్పుపచ్చళ్ళు, సెనగ, కంది, పెసర, మినుము, వంకాయ, దోసకాయ, బీరకాయ, చింతకాయ, కొబ్బరికాయ, దొండకాయ, టామాటో, గోంగూర, ఆవ, నువ్వులు, నెలగ, వాక్కాయ, చింతచిగురు, పొదిన—వీటితో పచ్చళ్లు చేయుదురు. కొబ్బరి, నువ్వు, ఆవ, టామాటో, పొట్లకాయ మున్నగునవి పెరుగుతో కలిపి పచ్చడి చేయుదురు. కాకరకాయను పులుసు బెల్లముతో కలిపి పచ్చడి చేయుదురు.

వీని నన్నిటిని గృహయజమానురాలు మనసులో పెట్టుకొని ఇంటిలోనున్న పదార్థములను చూచి నాలుగు పదార్థములను అనుదినము చేయును.

వడ్డనలోకూడ ఒక పద్ధతియున్నది. అరటికాయలోగాని, పూరివిస్తరిలోగాని, కంచములోగాని భోజనముచేయు వ్యక్తికి కుడిచేతివైపున పప్పుతో మొదలిడి కూరలు, అప్పడములు, వడియములు, మచ్చకు పులుసు, పాయసము, పిండివంటలు

వడ్డించవలెను. ఎడమచేతివైపు పచ్చళ్ళు, ఉప్పు వడ్డించవలెను.



మధ్యలో అన్నము వడ్డించవలెను. ముందర కలుపుకొనుటకు స్థలము వదలవలెను.

గృహాయజమానురాలికి ఇంటిలోనున్న పాత్రసామగ్రి, వాని ఖరీదు తెలిసియుండవలెను. కొత్తవి కొనవలయునన్న పూర్వము వానితో పోల్చుటకనువుగానుండును. ఎన్నిదినములు ఒకవస్తువును వాడగలిగెనో తెలిసికొనుట కవకాశముండును. పాత్రలు పోయిన తెలిసికొనుట కతి సులువుగనుండును.

ప్రతిస్త్రీకి జమాఖర్చు లెక్కలువేయుట తెలిసియుండవలయును. దానినిబట్టి ఎంత ఆదాయము వచ్చుచున్నది, ఎంత ఖర్చుచేయుచున్నది, ఎంత నిలువచేయుచున్నది తెలియవలెను. ఆస్తిపాస్తులున్నవారిసంగతి అంత విచారించవలసిన పనిలేదు.

కాని మధ్యతరగతి గృహస్థులలో నిలువచేయుట యనునది కష్టమైన విషయము. వారికే అది అత్యవసరముకూడ. వచ్చు నాదాయములలో 10 వ వంతు నిలువచేయనలెనని ప్రాజ్ఞుల అభిప్రాయము. రుగ్మతలు కలుగునపుడు మందులఖర్చుకు, ఏవైన శుభాశుభసమయములందు కావలసిన ఖర్చుకు గృహ యజమానురాలు యజమాని సహాయముతో నిలువచేయవలసి యున్నది. నిలువ చేయనలెనన్న మన మెంత అనవసరముగా ఖర్చు పెట్టుచున్నామో, ఖర్చుతగ్గించుట కనువుగానున్న విషయ మెదియో జమాఖర్చులపద్ధి వ్రాయుటవలన తెలియును.

స్త్రీలలో ఉన్నత విద్యావంతులు ఎక్కువగాలేరు. గృహిణుల కందరకు బాధ్యతలు తప్పవు. యజమానియొక్క మనశ్శాంతి, కుటుంబశ్రేయము స్త్రీయొక్క తెలివిమీదనే ఆధారపడి యుండును.

ఇటీవల బియ్యము, పంచదార, కిరసీను, కొన్ని ప్రదేశములలో కట్టెలు, మినుములు మొదలగు వస్తువుల రేషనింగును ప్రభుత్వమువారు అమలుపెట్టినారన్నసంగతి మన కందరకు విదితమే. అది ఏలపెట్టబడినది? ఉన్నవారు ఉన్నట్లుగా ఖర్చుచేసికొన్న లేనివారికి లేకుండపోవును. అట్లుగాక తలకొక్కరికి ఇంత ఈయవలయునన్న సూత్రమున్న అందరకు కావలసిన మొత్తమే దొరకును. సరిసమానముగా అందరికి పదార్థములుపంచుటయే అందరిఉద్దేశ్యము. ఆహారపదార్థములు ఒక జిల్లాలో కావలసినదానికన్న ఎక్కువ పండును. మరొక జిల్లాలో 50% మాత్రమే పండును. అప్పుడు ఎక్కువ ఆహార

త్వత్తిచేయు జిల్లాలు తోడిమానవులకు సహాయముచేయక పోయిన మానవుల మనిషించుకొన గలుగుదుమా ?

అంతియేకాదు: అదునుగా మనయింటిలో ఏదైన సరకు లేదనుకొనుము. పొరుగింటినుండి తెప్పించవలసిన అగత్యమే కలుగును. బిడ్డ పడి గాయము చేసికొనెననుకొనుము. కొంచెము పసుపు అద్దినచాలును. పసుపు ఇంటిలో లేదనుకొనుము. అడిగి తీసికొన్న తప్పేమి ? అట్లని అన్నిటికి అరువుచేయరాదు. అరువు అధవా చేయవలసివచ్చినను వెంటనే తీర్చివేయ వలయును. కొంతమందికి బదులుపుచ్చుకొనుటయేగాని వెంటనే తీర్పు అలవాటు ఉండదు. అది చాలచెడ్డఅలవాటు. అట్టివారు పుచ్చుకొనకుండుట అతిశ్రేయస్కరమైన పని.

ప్రశ్నలు

1. కందులు, పెసలు పప్పు చేయుటెట్లు ?
2. ధాన్యమును ఎట్లు బాగుచేయవలెను ? నిలువచేయు పద్ధతులేవి ?
3. నీటిని ఉపయోగించునపుడు గమనింపవలసిన నూత్రములేవి ?
4. మీరు వంటచేయు పాత్రల నేయే లోహములతో చేయుదురు.
5. అల్కాల్మినియం పాత్రల నెట్లు శుభ్రము చేతురు ?
6. వడ్డన ఎట్లు చేయవలెను ?
7. శేషనింగువలని ప్రయోజనముల తెలుపుము ?

ప్రయోగాత్మకకాభ్యాసము (Practical work)

1. వంటచేయుగదిని తయారుచేయుట.
2. నీటిని అమర్చుట.

3. వంటకు వలయు పదార్థములను తయారుచేయుట.
4. వంట.
5. వడ్డన.
6. భోజనానంతరము వంటయింటిని శుభ్రముచేయుట.

స్రాప్ బుక్ - (Scrap Book)

1. రకరకముల పొయ్యిల చిత్రములు.
2. వంటపాత్రల బొమ్మలు.
3. పంక్తిభోజనములు, రకరకముల వింగుల ఏర్పాటులుగల బొమ్మలను ఏపత్రికలనుండియైనను సేకరించి అతికింపవచ్చును ?

చార్టులు

‘వంట - వడ్డన పనితలకవశ్యము’ ‘వేపుడు కూరల గూవుమాపుడు’
‘దుంపకూరలు - జాగ్రత్త’ ‘ఆదాయమునుబట్టి వ్యయము చేయుము.

రికార్డు (వంట నమూనా)

తేది	ప్లాన్డు పేరు	బాలికల పేర్లు	చేసినపని	ఏమి చేసిరి.	బోప ములు	బాలిక సంతకము	ఉపాధ్యాయు రాలి సంతకము
			(1) వంటయిం టిని తయారు చేయుట				
			(2)				
			(3)				

పాత్రలు (రికార్డు నమూనా)

వరుస సంఖ్య	పాత్ర	వీలోహముతో చేయబడినది	ఖరీదు	అమ్మి వేసిన తేది	

మార్చినపుడు ఆ పాత్రకున్న వరుససంఖ్యచుట్టు ○ చుట్టవలెను. అనగా బాబితాలో లేదన్నమాట. అప్పుడు ఇంటిలోనున్న పాత్రలు మొత్తము ఎన్నియో తెలిసికొనుట సులభము.

రికార్డు (నమూనా)

వరుస సంఖ్య	పాత్రలు	చేయబడిన లోహము	శుభ్రపరచు విధానము	

సూచన:—తరగతిని రి స్కాడ్డులుగా విభజించి, ఒక్కొక్కసారికి ఒక్కొక్క స్కాడ్డును నియమించవలెను. ఎప్పటికప్పుడు ప్రక్కనే యుండి సలహాల సూచనల నొసంగుచు సహాయము చేయుచుండవలెను. 1 వ ఫారము విద్యార్థినులు చాలచిన్నవారగుటచే వంటపనియంతయు వారిచే చేయించుట కష్టమైనపని. అందువలన పొయ్యివద్ద పెద్దవారందు టుచితము. బిడ్డలుపరిశీలన బాగుగా చేసినపిమ్మట ప్రశ్నలను వేయవచ్చును.

VI

వంతుల తోట

[ప్రణాళిక:—చెట్లపాదుల నేర్పాటుచేయుట - పెంచుట - భూమిని పదునుచేయుట - ఎరువువేయుట - కలుపుతీయుట - నీళ్ళుపోసివేయుట - క్రిమికీటకాదులనుండి కాపాడుట - పంటనుజాగ్రత్తచేయుట - హానికరమైన తూనికవేయుట - నిలువచేయుట - అమ్ముట - బెక్కవ్రాయుట - భూమిని బాగుచేసి రాబోవుపంటకు సిద్ధముచేయుట - విత్తనములను సరి నిలువయుంచుట.]

౧. తోట పెంపకము

తోటను పెంచవలెనన్న ముఖ్యముగా గమనింపవలసినది శీతోష్ణపరిస్థితి. హిందూదేశమంతకును ఒకేరకమైన శీతోష్ణపరిస్థితి లేనందువలన మొక్కలను ఎట్లు పెంచవలెనన్న సహాయమును గూర్చి సాధారణమైన సలహానిచ్చుట దుష్కరము. వర్షాకాలము, వర్షాభావకాలము అని రెండు ముఖ్యమైన కాలముల క్రిందసంవత్సరమునువిభాగింపవచ్చును. ఉత్తరహిందూస్థానమునందును, మధ్యభారతమునందును ఈ వర్షాభావకాలము చాలాకాలము, ఎండాకాలముఅని రెండుభాగములుగావిభజించుచున్నది. ఈశాన్యముతులననములు జూన్, జులై నెలలో సున్నబిందావులను నిలువయుంచుకొనుటచేత ఉత్తర హిందూస్థానమునందలి మొక్కల అభివృద్ధిని పెంపుచేయుట కనుకూలించుచున్నది. లేకు మొదలగుచెట్లు బాగుగాపెరుగును. వాతావరణములోని నీరును, ఉష్ణమును వృక్షముల అభివృద్ధికి సహాయకములని మీకు తెలియునుగదా!

క్రొత్త శీతోష్ణపరిస్థితులలోకూడ మొక్కలు పెరుగును. సముద్రతీరప్రాంతమునందున ఏపుగా పెరుగు అరటిమొక్కలను, ఉష్ణప్రదేశములందు పుష్కలముగా నీరుపెట్టి పెంచవచ్చును. కాని వానికిని, వీనికిని భేదముండును.

మొక్కలకు కొంత సంతృప్తి అవసరము. వేడి పొడి గాలులనుండియు, అతి శీతలవాయువులనుండియు మొక్కలు నాటుట కుపయోగించెడి ప్రదేశము సంతృప్తిప బడవలెను. పగలుగాని, రాత్రిగాని శీతోష్ణపరిస్థితులయందు హఠాత్తుగా మార్పు సంభవించెడి ప్రదేశములందున్న మొక్కలను కాగితములతోగాని, తాటియాకుల బుట్టలతోగాని కప్పియుంచ వలెను. డిశంబరు, జనవరి నెలలలోని మంచు, టామాటో మొదలగువానిని నాశనముచేయును. మొక్కలు పెరుగుటకు ముఖ్యమైనది సారవంతమైనభూమి. జంతువుల మలమూత్ర విసర్జనమువలనను, కూరగాయల క్రుళ్ళువలనను సారవంతమైన భూమి తయారగుచున్నది. భూసారము మొక్కల వేళ్ళకు నీటిని సరఫరాచేసి ఆ నీటిద్వారా మొక్కలుజీవించుట కవసరమైన కొన్ని లవణముల నందించును.

మొక్కలు అభివృద్ధి చెందుటకు కావలసిన నేల ఎక్కువ మెత్తగాగాని, ఎక్కువ గరుకుగాగాని యుండరాదు. ఎక్కువ చెమ్మగలదిగాక మొక్కలకు కావలసిన నీటిని నిలువచేయ గల్గినదిగా నుండిన మంచిది. సారవంతమైన భూమి మొక్కల జీవితాభివృద్ధికి దోహదములైన లవణములను కలదియు, ధారాశక్తిగ గాలి స్రవించునదియు నై యుండును.

అటువంటి ఆదర్శప్రాయమైన భూమి లభించుట చాల దుర్లభమైన విషయమే. బంకమట్టి ప్రదేశములందు నీరు లోనికి

ఇంకిపోలేదు. అట్టి ప్రదేశములందు గాలితక్కువగా నుండుటచే నే మొక్కల పెండ్లకమున కది అనుకూలముగా నుండజాలదు. ఇసుక ప్రదేశములందు నీరు ఏమాత్రము నిలువక స్వేదనగా లోనికి ఇంకిపోవును. కంకరభూమిలో గాలి చలిచుండును. నీరు లోనికి పోలేదు. కృత్రిమపాన ఆకలములు, జంతువుల కలలుగలములుకలిగి సారవంతమైనభూప్రదేశములు తోటలువేయుటకు అత్యంత అనుకూలమై యుండును.

మొక్కల జీవితమునకు ముఖ్యముగా కావలసిన రసాయనిక పదార్థములేవి ?

1. కర్బనము (Carbon)
2. నత్రజని (Nitrogen)
3. ఉదజని (Hydrogen)
4. ప్రాణవాయువు (Oxygen)
5. పొటాష్ (Potash)
6. భాస్వరము (Phosphorus)
7. గంధకము (Sulphur)
8. కాల్షియమ్ (Calcium)
9. సోడియం (Sodium)
10. ఇనుము (Iron)
11. హరిదము (Chlorine)
12. అల్యూమినియమ్ (Aluminium)
13. సిలికన్ (Silicon)
14. మాంగనీస్ (Manganese)
15. మెగ్నీషియమ్ (Magnesium)

గాలినుండి ఆకులద్వారా Carbon dioxide రూపమున కర్బనము స్వీకరింపబడుచున్నది. ఉదజని ప్రాణవాయువులు నీటినుండి లభించును. నీటిద్వారా తైరములన్నియు మొక్కలకు లభించుచున్నవి. మొక్కలకు నత్రజని, పొటాష్, భాస్వరము ఎక్కువగా కావలెను. ఎరువులద్వారా అప్పుడప్పుడు దీనిని మొక్కలకు మనమందించుచుండవలెను.

కొన్ని పొలములను మనము తరచుగా దున్నుచుండవలెను. ఎక్కువ బురదగానుండు ప్రదేశములను పొడి భూములుగా నుండునట్లు ఎండబెట్టవలెను. ఎందువలన ననగా ఎక్కువనీరున్నచో చెట్లు క్రుళ్ళి నశించిపోవును. నీరెక్కువగా నుండుట ఎంతచెడుగో కావలసిన నీరు లేకపోవుట అంత చెడుగే కావున మొక్కల జీవితాభివృద్ధికి కావలసిననీటిని మాత్రమే సరఫరా చేయగలిగినభూమిగా మనము తయారు చేయుచుండవలెను.

కొన్ని ఎరువులు భూమికి మిక్కిలిబలమును చేకూర్చును. కేవలము నత్రజనిని సరఫరాచేయు ఎరువులు ఏవనగా - ఆవు పేడ, గుఱ్ఱపులద్రెలు, గొట్టెపెంట, మేకఎరువు, క్రుళ్ళిన ఆకలములు, మలమూత్రములు (Bileake), అమ్మోనియా గంధకములు (Ammonium sulphates), ఎముకలు, చేపలు, కాల్షియం, భాస్వరమును (Superphosphate) సరఫరాచేయును. పొటాషియం, గంధకితము, బూడిద పొటాషియమ్ ద్వారాను, సల్ ఫేట్ ద్వారాను లభించును. ఈ మూడురకములైన ఎరువులు మొక్కల అభివృద్ధికి ముఖ్యముగా కావలసినవి.

మొక్కలవేళ్ళను, కాడలను, ఆకులను పెంపొందింప చేయుటకు భూమిలో యెక్కువగా నత్రజని యుండవలెను. కాయలు పండ్లుగా తయారగుటకు భాస్వరమత్యాసశ్యకము.

ఆకులలములుక్రచ్చి సారవంతముగా లేనట్టియు, నత్రజని కొరతబడినట్టియు భూమియందు చిక్కుడు మొక్కలు పెంచిన లాభింపగలదు. కొంతభూమియందు వాటినిపెంచి అవి పూలు పూయుటకు పూర్వము దున్నవలెను. భూమిలో కలసిన ఆ మొక్కలు భూసారముగా మారుటకు ఆగునెలలు పట్టును. మొక్కలవేళ్ళలో యుండెడు క్రిములు గాలినుండి నత్రజనిని స్వీకరించును. ఈ మొక్కలు క్రచ్చిపోయినతరువాత భూమిలో నత్రజని నిలువయుండును.

భూమికి యెరువువేసినప్పుడు దానిలో కొన్ని క్రిములు పుట్టును. ఈ క్రిములు ఆయెరువును క్రమముగా రూపముమార్చి ఆ యెరువునందున్న ఘనపదార్థములను ద్రవరూపములై న తొరపదార్థములుగా మార్చివేయును. ఈ లక్షణములు నీటిలో కరగిపోవును. మొక్కలు నీటిద్వారా దాని నుపయోగించు కొనును.

౨. ఎ రు వు లు

ఆకు లలములద్వారా తయారగు ఎరువులను మనము స్వయముగా తయారు చేయవచ్చును. ఇంటికి కొంచెము దూరముగా దొడ్డిలో ఐదు ఆరు అడుగుల లోతుగానుండు నట్లాక గోతినిత్రవ్వము. ఎండిపోయిన ఆకులు, కూరగాయల చెక్కులు, పండ్లతోళ్ళు మొదలై నవి ఆగోతిలో పడవేయుము

గోతిలోపడ వేసిన ఆపదార్థములు క్రుళ్ళిపోవుటకు వానిపై నప్పుడప్పుడు కొంచెము నీరుపోయుచుండుము. నెలకొకపర్యాయము గోతిలోగల పదార్థములను తిరుగవేయవలెను. గోయి నిండిన తరువాత కొంతమన్నును దానిపైచల్లి ఆగోతిని పదిపన్నెండు నెలలవరకు అట్లేయుంచవలెను.

ఆవు పేడ మొదలైన క్రొత్తఎరువులను ఎక్కువగా నీళ్ళతో కలుపవలెను. మొక్కలు కొంచెమభివృద్ధి చెందినతరువాత మాత్రమే ఇటువంటి ద్రవరూపములైన ఎరువులను వానికి వాడుచుండవలయును. ద్రవరూపమందున్న ఎరువులు త్వరగా బలమును చేకూర్చుకలుగును.

సబ్బుముక్కలయందు పొటాష్షెయుండును. ఆపొటాష్షె కరిగిపోవునట్లుగా నున్నచో కాబేజీ, కారీఫ్లవర్ కూరగాయలకు చాలమంచిది. పొటాష్షెచెట్ల ఆకులకు చీడపురుగుపట్టి చెడిపోకుండునట్లు చేయును.

పేడమన్ను, ఆకులఎరువు కుంపట్లలో పెంచుమొక్కలకు చాల యుపయోగమైనది.

మొక్కలకు ఎరువులువేయుటయందు కొంత జాగ్రత్త తీసికొనవలెను. మొక్కలవేళ్లకు సమీపమందుగా ముడి ఎరువును ఎప్పుడును పడవేయరాదు. మొక్కలకు ఎరువును ఒకేమారుగా పెద్దమొత్తముగావేయక కొంచెము కొంచెముగా మాత్రమే పడవేయవలెను.

పంటకుపయోగించు ఏ పొలమునైననూ ప్రప్రథమముగా వర్షములు పడినవెంటనే దున్ని గుల్లగా చేయవలెను.

దున్నిన భూమిని ఒక నెలవరకు నట్లేయించవలెను. అట్లుచేసినచో ఆపొలమునందున్న కలుపుమొక్కలు మొదలగునవి నశించి బాగుగా గాలిపోసికొనుట కవకాశము కలుగుచున్నది. అటుతరువాత దున్నిన భూమిని భాగములుగా విభజించి నడచి పోవుటకు కొన్నిమార్గములను ప్రత్యేకముగా నేర్పరచవలెను. తరువాత అచట ఎరువును నెడజల్లవలెను. ఎరువువేసిన తరువాత ఆయెరువు మట్టిలోకలసిపోవుటకుగాను కొంతకాలము వేచియుండవలెను. ఈలోపల ప్రత్యేకమైన భూభాగమందు విత్తనములుచల్లి మొక్కలుగా ఎచ్చునట్లు పెంచవలెను.

తోటమాలికి మొక్కలపెంపకము, చాలానుభవజ్ఞానము నిచ్చును. ఆవరణము చాలపెద్దదిగానున్నచో చల్లగా నుండు ప్రదేశమందు, చెట్లనీడలయందు పెంపకమునకై సలము నిర్దేశించుటమంచిది. తగినస్థలములేనిచో ఇంటికి యుత్తరమున కొన్ని కుంపట్లలో వానిని పెంచవలెను.

తోటపనిచేయుటకు అత్యవసరముగ కొంతసామగ్రి కావలెనుగదా! ఈ సాధనములన్నిటిని భద్రపరచుటకు ప్రత్యేకముగా ఒక పాకయో, లేక గదియో యుండవలెను. అన్నిసాధనములను పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. త్రుప్తపట్టి పోవు స్వభావముకలవాని నుపయోగించిన తరువాత దాచిపెట్టునపుడు గ్రీజు పూయుచుండినయెడల అవి త్వరగా త్రుప్తపట్టి పోకుండా జాగ్రత్తపడినవారమగుదుము. పెద్దతోటకు ముఖ్యముగా ఈ క్రింది సాధనములుకావలెను. చెట్లనుకొట్టివేయుటకు,

బొక్కెనలు:— మొక్కలకు నీళ్ళుపోయుటకు బొక్కెనలుండవలెను.

త్రవ్వటము:—మొక్కలు నాటుటకు వాడియైన మొనతేలిన కొయ్యసాధన మొకటి యుండవలెను. దీనినే త్రవ్వటమందురు. దీనితో భూమినిత్రవ్వి అందు మొక్కలను నాటవలెను.

దంతిక:—మన్నును గుల్లచేయుటకు, ఎరువును తిరుగవేయుటకు దంతిక యుండవలెను.

హా:—కలుపుతీయుటకు 'హా' యను సాధనమొకటి యుండవలెను.

దోకుడుపార:—పచ్చికను త్రవ్వటకు దోకుడుపార (lawn - mower) యను సాధనము కావలెను.

సెలగపార:—భూమిని త్రవ్వటకు సెలగపార కావలెను.

అంపము:—చెట్టుకొమ్మలను కోయుటకు అంపముకావలెను.

కత్తెర:—మొక్కల కొమ్మలను, పూలను కత్తిరించుటకు కత్తెరకావలెను.

నీళ్ళుపోయుకేన్:—మొక్కలకు నీళ్ళుపోయుటకు Watering - can కావలెను.

తట్టలు:—ఎరువులను పోయుటకు, విత్తనములు వేయుటకు, కలుపు తొలగించుటకు తట్టలు కావలెను.

3. మొక్కలను పెంచుట - చీడపట్టకుండ రాపాడుట

చీడపట్టుటవలన, కలుపుపెరుగుటవలన, క్రిమికీటకాదుఁ
వలన, పక్షులవలన, జంతువులవలన, మొక్కలు పెరుగుదలక
విఘ్నములు సంభవించుట సర్వసామాన్యమైన విషయము
పాచి మొదలగునవి బోరెడాక్సు మిక్చర్ (Bordeaux Mixture
వంటి రసాయనిక పదార్థములవలన సులభముగా పోగొట్ట
వచ్చును.

మిడుతలు, గొల్లభామలు మొదలగునవి మొగ్గలను
మొక్కలలోని మృదుభాగములను తినివేయుటవలన మొక్కల
అభివృద్ధికి ఆటంకములు కలుగుచున్నవి. ఇన్ని క్రిమికీట
కాదులు మొక్కల బలహీనపరచి చంపివేయును. వీనిని విష
ప్రయోగములద్వారా నాశనముచేయవచ్చును. చెదలు మొద
లగు వానిని గంధకము మొదలైన విషపదార్థములు పుట్టపై
బెట్టి తగులపెట్టి చంపివేయవచ్చును. కలుపు అనగా పంటతో
పాటు పెరిగెడి అనవసరపు మొక్కలు. ఈకలుపును రసాయనిక
ద్రవ్యప్రయోగములద్వారా తొలగించుటకు ప్రయత్నించ
రాదు. ఎందువలననగా ఆ రసాయనికశక్తి కలుపునాశనమునకే
గాక పంటనాశనమునకుగూడ దారితీయును. కలుపును కూకటి
వేళ్ళతోనదా కుళ్ళగించి వేయుటయే మంచిపద్ధతి. మొక్క
లను పెంచుట రెండురకములు. విత్తనములద్వారా మొదటిది.
అంటుత్రొక్కుట రెండవపద్ధతి. విత్తనములు అనగా మొక్కను
దానికికావలసిన ఆహారమును దాచిపెట్టిన ఖజానాయన్నమాట.
విత్తనములను శీతోష్ణస్థితి కనుకూలమైన, సారవంతమైన,
ప్రదేశమందునాటినచో అందులో దాగుకొన్న మొక్క గింజను

బద్దలుకొట్టుకొని భూమిని తొలచుకొని తలెత్తి పైకి విజృంభించును. విత్తనములను ఎండబెట్టిన అని ఏమాత్రము మొలన నేరవు. మనము మంచివిత్తనములను మాత్రమే యెన్నుకొనవలెను. క్రిమికీటకాదులనలన, చెమ్మవలన, ఎక్కువకాలము నిలువచేయుటవలన విత్తనములు నిరుపయోగములగును. కొన్ని మొక్కల విత్తనములను కొంతకాలము, మరికొన్ని రకములను ఇంకను ఎక్కువ కాలమో తక్కువ కాలమో ఆయా మొక్కల స్వభావముల ననుసరించి నిలువచేయ నగును.

ఆరోగ్యకరమైన చెట్లనుండి బాగుగ పండిన తరువాత విత్తనములను మనము సేకరించవలెను. వీనిని జాగ్రత్తగా గాజుపాత్రలయందు దాచి యుంచవలెను. ఉల్లిపాయమొదలగు వాని యొక్క విత్తనములు త్వరలోనే నాశనమై పోవును; ఎక్కువకాలము దాచియుంచుటకు వీలులేని విత్తనములను మనకవసరమైనప్పుడు విత్తనములనమ్మవారి వద్దనుండి కొని తెచ్చుకొనుట ఉత్తమమైన పద్ధతి.

విత్తనములను అజాగ్రత్తగా యిష్టము వచ్చినట్లు వెదజల్లుగూడదు. చీమలు, పురుగులు, పక్షులు, వర్షము, గాలి వానిని సులభముగా నాశనముచేసివేయును. అట్టి ప్రమాదము సంభవించకుండుటకు గాను మన మొక పద్ధతిని అవలంబించవలెను. బాగా వెడల్పుగనున్న లోతైనతోట్లనుగాని, ఖాళీపెట్టెలనుగాని సేకరించవలెను. ఆ సేకరించినదానికి నీరు ఇంకిపోవు నట్లుగా చిన్నచిన్న రంధ్రములుండునట్లేర్పాటు చేయవలెను. దాని కుతికలకు ఒక అంగుళము లోతువర కుండునట్లు ఒక భాగము ఆకులములఎరువు, ఒకపాలు తోటలోనిసారవంతమైన

ఘన్ను, ఎనిమిదిపాళ్ళు ఇసుకకలిపిన మిశ్రమము నింపవలెను. దానిపైన విత్తనములుచల్లి ఆ విత్తనములపై సమానపాళ్ళు కలిగిన మెత్తనిబాగు, ఆకులు కలిగిన మిశ్రమముతోకప్పివేయవలెను. తరువాత కొంచెమునీటితో తడిపిన విత్తనము లంకురింపనారంభించును. ప్రతిపెట్టెను, ప్రతికుండును వీనిలో పెట్టిన మొక్కపేరుకలిగిన కాగితముతో అంటించుము. ఆ చీటీపైననే ఆ విత్తనము నాటిన థేదీనికూడ లిఖింపుము. పురుగులు మొదలైనవాని యుపద్రవము లేకుండునట్లుగా విత్తనములను జాగ్రత్తగా పరిశీలించుచు ప్రతిదినమును వానిని నీటితో తడుపుచుండవలెను.

కుంపట్లలో పెరిగిన మొక్కలనుతీసి మళ్ళిలో నాటవలెను. ఈ నాటుట సాయంకాలమందుచేసిన చాలమంచిది. కుంపట్లలో నుంచినమొక్కలను జాగ్రత్తగా వేళ్ళతోసహా వచ్చునట్లు పైకి తీయవలయును. వేళ్ళతో కొంచెము మట్టి కూడ నుండవలెను. అట్లు పెళ్ళగించినమొక్కలను జాగ్రత్తగా తొట్టెలతో మోసి కొనిపోయి మళ్ళవద్ద చేర్పవలెను. నేలలో ఒకటి రెండంగుళముల లోతువరకు త్రవ్వి దానిలో నాటవలెను. మొక్క మొక్క పెరుగుదల దాని స్వభావము ననుసరించి ఒకమొక్కకు మరియొక మొక్కకు దూరములు ఆరుమొదలు పన్నెండంగుళముల వరకు నుండవలెను. మళ్ళను ఎప్పుడును మొక్కలచే ఇరుకుగా నుండునట్లు చేయరాదు. మళ్ళలో మొక్కలను నాటినతరువాత ప్రతిదినమును నీళ్ళతో తడుపుచుండవలెను. ఎండకాలమునందు మొక్కలకు కొంతనీడ గలిగించుట అత్యవసరము. వేలితో మొక్కలను గురించి

తట్టుకొనలేక వాడి చనిపోవుట తటస్థించును. పూలతోటల పెంపకము నేలనుబట్టియు, పరిస్థితులబట్టియు, దాని యజమాని అభిరుచులను బట్టియు నుండును. పంపులద్వారానో, బావుల ద్వారానో, నదులద్వారానో వచ్చెడినీరు పూలతోటలకు పుష్కలముగా నుండవలెను. తర్వాత ఆ తోటను ఎట్లు పెంచవలెనో, ఎట్లుమళ్ళుగావిభజించవలెనో, ఏయే రకములైన మొక్కలను ఎక్కడెక్కడ పెంచినబాగుండునో మొదలగునవి విచారించవలెను. ఇట్లు తోటవేయుటకు పూర్వము, ఒక కాగితముపై ఆతోటకు సంబంధించిన నమూనాను మన ఊహలకు, అభిరుచులకు అనుకూలమగునట్లుగా చిత్రించుకొని, తరువాత తోటను వేసినచో అదిచూచుటకు చాల అందముగానుండును. తోటను పెంచుటకు విశాలమైన ప్రదేశమే లభ్యమైనచో వెడల్పైన బాటలతో అందముగా నుండునట్లు ఏర్పాటుచేయవచ్చును. ఆప్రదేశమునంతయును మొక్కలతోనే నింపివేయక కొంచెము ఖాళీప్రదేశమునుంచి, అందు హాయిగా కన్నుల పండువుగ నుండునట్లు పచ్చనిపచ్చిక పెరుగునట్లు చేయవలెను. అందముగా నుండునట్లును, ఇరుగుపొరుగులవారి సానుభూతిని సంపాదించుకొనునట్లును తోటయజమాని ముఖ్యముగా ప్రవర్తించవలెను. పూలతోటలను వర్తులముగను, చతురస్రముగను, దీర్ఘచతురస్రముగను, వివిధములగు ఆకారములలో అందముగానుండునట్లు ఏర్పాటుచేసికొనవచ్చును.

మానవునకు ఆహారమునకు ముఖ్యముగా కావలసినవి కూరగాయలు. కొన్నికూరగాయలు భుజించనందువలన కొన్ని వ్యాధులును సంభవించును. కూరగాయలందు విటమినులు,

చక్కెర, పిండి, ఖనిజములు మొదలగు పదార్థము లుండున కొన్ని కూరగాయలందు తైలములుగూడ యుండును. సెల్ల్యూజ్ (Cellulose), రఫ్ సేజ్ (Roughage) వంటి పదార్థముల ఁండును. దీనివలన మనకు కావలసిన కొంతశక్తి ఏర్పడుచున్నది. కూరగాయల పెంపకము కొద్దికాలమునకు సంబంధించినది మాత్రమే. శీతోష్ణపరిస్థితు లనుకూలముగానుండినచో ఇంగ్లీషు కూరగాయలుకూడ పెంచవచ్చును. కూరగాయలు పెంచుప్రదేశమును మొదట మళ్ళీగా విభజించవలెను. ప్రతి మడిని రెండడుగుల లోతువరకు త్రవ్వి, ఎరువువేసి బాగుగా గాలిచొరునట్లు చేయవలెను. కూరగాయల మళ్ళీమధ్య నాల్గడుగులకు మించని కాలిబాట లుండిన చాలును.

ఋతుభేదము ననుసరించి కూరగాయల తోటలోని పనులను చేయుచుండవలెను. 'మే' నెలలో చిక్కుళ్లు, వంకాయలు, బీర మున్నగువానిని పెంచవచ్చును. ఇటులనే ఆయా కాలములనుబట్టి అనుకూలములైన కూరగాయలను పెంచవచ్చును. కూరగాయలకు చీడ మొదలగునవి పట్టకుండ జాగ్రత్తగా కాపాడుచుండ వలెను. కూరగాయలను పెంచుటచే మనకు ఆర్థికముగా లాభించును. మనకు వలయునవి పోగా మిగిలినవానిని అమ్ముకొని కొంతధనమును సంపాదించవచ్చును. దీనివలన గృహఖర్చు తగ్గును.

పండిన కూరగాయలను తూకమువేసి జాగ్రత్తగాకాపాడుకొనుచుండవలెను. కూరగాయలు పెరుగు ప్రదేశమును ఆ కాలము దాటినపిమ్మట మరల బాగుచేసి, కొత్తఎరువులు వేసి మరల రెండవపంట వేయుట కనుకూలముగా నగునా

చేసికొనవలెను. కూరగాయలచెట్లను గోతిలోపూడ్చిన కొంత కాలమునకు అదియే ఎరువుగ నుపయోగించునన్న విషయము మీకు తెలిసినదియేకదా !

సూచన:— తోటపని సంవత్సరారంభముననే మొదలుపెట్టవలెను. సెమ్మడిగా సంవత్సరమంతయు ఆయా ఋతువుల కనువుగా బాలికలచేతి పని చేయింపవలెను.

జూన్ నెలలో పాఠశాలలు తెరచినపుడు పాఠశాల ఆవరణను ప్రతి స్వామిగారు విభజించి తోటకు అనువుగాయున్న స్థలమును వారికియవలెను. పూవులు, కూరగాయలు, మొక్కలు తీగలు వివిధభాగములు చేయవలయును. పెద్దచెట్లగు మొక్కలు స్థలమున్నచో ఆవరణము ముంగిట వనమహోత్సవమునాడు వేయవచ్చును. ఒక్కొక్క మొక్కను ఒక్కొక్క బాలికకుగాని, కొన్ని మొక్కలను ఒక స్వామిగారుగాని ఈయవలయును. ఎవరి మొక్కలు పెరిగి పెద్దవయి సంవత్సరానంతరము ఏవుగానుండునో ఆబాలికలకుగాని, స్వామిగారుగాని ఏవైన బహుమానముల నీయనగును.

పూలమొక్కలు అలంకరణమునకు, కూరగాయలపాదులు ఉపయోగమున కని బాలికలకు మనసున నాటుకొనునట్లు చేయవలయును. కొంత ఆదాయముకూడ కలసివచ్చును. విరామకాలము సద్వినియోగమగును. ఈ సందర్భములోనే వ్యవసాయిక శాఖవారి సహాయముకూడ నర్థింపవచ్చును.

భూమినిత్రవ్వ వదలిపెట్టి వానపడగనే విత్తనములు వేయించవలెను. ప్రతిదినముపాఠశాలయందలి పాఠములుకాగానే తోటపని చేయించవలెను. 'పసిబిడ్డ, పాలకుండ' యను సామెతయున్నది. అనగా రెంటిని అతి జాగ్రత్తతోపోషించుటయవసరమని తాత్పర్యము. అట్లే చెట్లపాదులుకూడ.

విత్తనములు మొలకలు వచ్చినప్పటినుండి కలుపు మొక్కలను తీయుట, అనుదినము నీరుపోయుట, గొంగళిపురుగులు మొదలగు క్రిమి తీటకాదుల నేరిపారవేయుట, తీగలయినచో పందిళ్ళువేయుట, బూడిద, సున్నము నీళ్ళలోకలిపి చల్లుట - ఈ పనులన్నియు విజ్ఞానశాస్త్ర ఉపాధ్యాయురాలి సలహాల ననుసరించి చేయవలయును.

మే:—ఈ నెలాఖరున చిక్కుడు, వోస, బీర, సొట్ల, ఆనప, వంగ విత్తనములు చల్లవచ్చును.

జాన్:—ఈ మాసారంభములో క్రిసాంతమమ్ (Chrysanthemum) అను పూల మొక్కను నాటవచ్చును.

జాలై:—కూరగాయల విత్తనముల నన్నింటిని వేయవచ్చును. బోలసమ్, ధాలియా, గ్రాద్దుపొడుపు, జీనియా మొదలగువానిని పూలకుండలో కూడవేసి ఆఫీసుగదివద్ద, చిన్నచిన్న క్లాసులవద్ద పెట్టవచ్చును.

ఆగష్టు:—టామాటో విత్తనములు వేయవచ్చును. గులాబి పుష్పములు కొంచెము పుష్పించుట కారంభించును.

సెప్టెంబరు:—కొల్లీఫ్లవర్, కేబేజీ, నూల్కోలు విత్తనములు చల్లవలెను. బోలసమ్చెట్టు తీసి తిరిగి అచ్చటచ్చట పాతవచ్చును.

అక్టోబరు:—ఇంగ్లీషుకూర మొక్కలుతీసి దూరదూరముగా వేయవలయును. గులాబి మొక్కలు కత్తిరించవలెను.

నవంబరు, డిసెంబరు:—ఈ నెలలలో తోటకు సాధారణముగా తీసికొను జాగ్రత్తతప్ప ప్రత్యేకముగా ఏమియు చేయవలసినపనిలేదు.

జనవరి, ఫిబ్రవరి:—గులాబిచెట్లకు మొక్కల మొదళ్ళలో కొంచెము ఎలుపు వేయవలసియుండును.

మార్చి:—విత్తనములను భద్రపరచ మొదలిడవలెను.

ఏప్రియల్:—తోటను మరు సంవత్సరమునకు తయారు చేసియుంచవలెను.

ప్రశ్నలు

1. వంటయింటికి చేరియున్న తోటలో నేవేవి పెంతువు ?
2. నేలను సారవంతముగా చేయుటెట్లు ?
3. ఎరువు లెన్నిరకములు ?
4. మొక్కలకు కావలసిన రసాయనిక పదార్థములేవి ?
5. తోటపనికి కావలసిన సాధనములను పేర్కొనుము ?
6. (a) మొక్కలభివృద్ధికి నిరోధకములగు క్రిమికీటకములను తెల్పుము.
(b) వీనినెట్లు నాశనము చేయవలెను.
7. తోటలవలని లాభములెవ్వి ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

నెలవారీగా అనుదినము జరుగు కార్యములనన్నిటిని సంవత్సరము పొడుగున నమోదు చేయింపవలెను. స్వాదువారీగానే గాక ప్రతి బాలికయు చేయుపను లెన్నియేనిగలవు. వానిని ఉపాధ్యాయుని వాతావరణము బట్టియు, సరిసరములనుబట్టియు, నీలునుబట్టియు అనుదినచర్య మార్చుకొనుచుండవలెను.

ప్రాయం గు లు

1. వివిధరకముల కాయలు.
2. వివిధరకముల పూలచెట్లు, తీగలు.
3. చేతిపని ఉపాధ్యాయునికూడ మాదిరులను చేయింపవచ్చును.

స్రాప్ బుక్ - (Scrap Book)

ప్రదర్శనముల ఛాయాచిత్రములు, ఫలపుష్పవృక్షముల బొమ్మలు సేకరణ.

వి హార ము లు

విద్యాలయమున్న ఊరిలోగాని సమీపములోగాని తోటలున్న తీసికొనివెళ్ళి పరిశీలింపజేసి అందలి లోపాలోపములను నమోదు చేయింపవలెను.

పుష్ప ఫల ప్రదర్శనములు జరుగుచున్నతరగతిని తీసికొనివెళ్ళవలెను.

ఛార్టు లు

‘వంట ఇంటి తోట - వనిత కాదాయమేకదా!’

‘ఇంటి చుట్టూ తోట ఇంటికెంతో అందం’

‘ఇంటి చుట్టూ తోట ఇంటి కెంతో సుగంధం’

‘ఇంటి చుట్టూ తోట ఇంటి కెంతో ఆనందం.’

రికార్డు (నమూనా)

అనుదిన కృత్యములు

చేయవలసిన పని :

ఎప్పటినుండి ఎప్పటివరకు ,

స్కాన్డుబాలికల పేర్లు :

ఉదా (1 జూలై 5 జూలై వరకు) ,

అచ్చటపనిచేయు నొకరుపేరు.

తేది - కాలము	రిమార్కులు	బాలిక సంలక్షణము
సోమ } 1 జూలై వారము } సా॥ 5 గం.		
మంగళ } 2 జూలై వారము } సా॥ 4-30 గం.		
బుధ } వారము }		
గురు } వారము }		
శుక్ర } వారము }		

ఉపాధ్యాయుని సంలక్షణము.

VII

గృహకోపకరణములు

[ప్రకాశిక:— కొయ్యసామగ్రి - దుస్తులు - పక్కలు - పాత్ర సామగ్రి - అందరికి నుపయోగించు వస్తువులు - ప్రత్యేకముగా నుపయోగ పడు వస్తువులు - వానిజాగ్రత్త - సక్రమముగా నుపయోగించుట - సురక్షితముగా నుంచుట - ప్రతివస్తువునకు తగినస్థానము - ప్రతివస్తువు తనస్థానములో చెల్లాచెదురుగా, ఇష్టమువచ్చినట్లుగా నుంచుటవలన సంభవించునష్టము - అపాయము - గృహరక్షణ సూత్రములు]

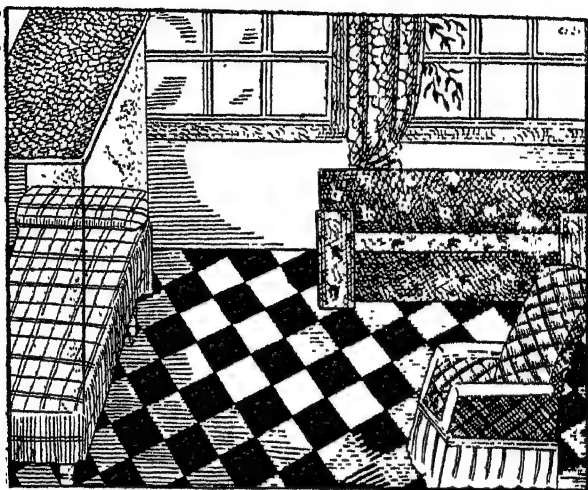
౧. సా మా ను లు

గృహమునకు జీవితోపయోగకరములైన ఉపకరణములు కొన్ని కావలయును. వానికి గృహయజమాని తన ఆర్థిక పరిస్థితులను బట్టియో, గృహవసతినిబట్టియో నిర్ణయించుకొనవలయును. ఇప్పుడు మనము గృహమునకు ఏయేఉపకరణములు కావలయునో వాని పుట్టుపూర్వోత్తరములు ఎట్టివో తెలిసికొందము.

కూర్చుండుటకు కుర్చీలు, బల్లలు కావలెను. వ్రాసికొనుటకు వ్రాతబల్లలు, మేజాలు కావలెను. నిద్రించుటకు మంచములు, చాపలు కావలెను. భాగ్యవంతులైనచో తివాసీలు, సోఫాలు మొదలగునవికూడ సమకూర్చుకొందురు.

కుర్చీలు ఇనుముతో చేయబడినవి, కొయ్యతో చేయబడినవి అని రెండురకములు. కొయ్యకన్న ఇనుము ఎక్కువ

కాలముండును. ఎక్కువఖర్చుతో యుండును. ఈ కుర్చీలలో చేతులున్న కుర్చీలు, చేతులులేని కుర్చీలు, తిరుగుడు (Revolving chairs) కుర్చీలు అని అనేకరకములు కలవు.

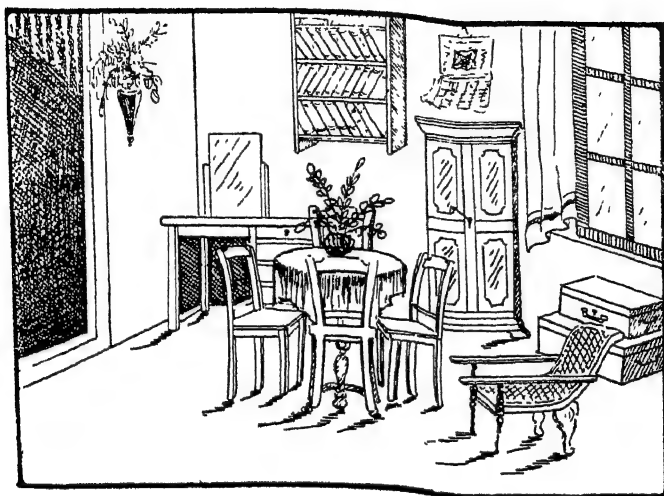


మేజాబల్లలు చతురస్రాకారములోను, దీర్ఘచతురస్రాకారములోను, వలయాకారములోను, సొరుగులు కలవిగను, రెండువైపుల స్కొరుగులుకలవిగను పెక్కురకములుగ నుండును.

బల్లలలో వీపులు కలిగినవికొన్ని, వీపులులేక సామాన్యముగా నుండునవికొన్ని. సామాన్యముగా వీపులులేని బల్లలనే ముంచి ఉపయోగించు చుందురు.

విలువకలిగిన సామానులను దాచుకొనుటకు బీరువాలు, పెట్టెలు కావలెను. బీరువాలలో చెక్కతోచేసినవి, ఇనుముతో

చేసినవి, అద్దము లమర్చినవి గలవు. చెక్కబీరువాలకన్న ఇనుముతో చేసినవి చిరకాల ముపయోగపడును.



బట్టలు మొదలైనవి దాచుకొనుటకు పెట్టెలు అవసరము. సామాన్యముగా ఇనుముతోచేసిన పెట్టెలనే వాడుచుందురు.

తడి తగిలినచో కొయ్యసామగ్రి పాడైపోవును. చెదలు మొదలైనవి కొయ్యసామగ్రిని సులభముగా పాడుచేయును. కావున వానిని చాల జాగ్రత్తగా కాపాడవలెను. అప్పుడప్పుడు వానికి వార్షికు పూయుట మంచిది. వాన, ఎండ ఎక్కువగా తగులునట్లు వాని నుంచరాదు. అట్లు చేసినచో అవి పగులు వారి త్వరలో పాడైపోవును.

మంచములలోను కొయ్యతో చేసినవి, ఇనుముతో చేసినవియు కలవు. ఎక్కువగా కొయ్యమంచములనే వాడుకొనుచుందురు. కొయ్యమంచములై నచో తేలికగా ఒకచోట నుండి వేరొకచోటికి తీసికొనిపోవచ్చును. కాని వీనిలో నల్లులు మొదలైనవి చేరి సిరనివాస మేర్పరచుకొనుటకు సానకాశ మేర్పడుచున్నది. కొయ్యమంచములకన్న ఇనుపమంచము లెక్కువ ఖరీదు. ఇవి ఎక్కువ బరువగుటచే ఒక చోటినుండి మరియొకచోటికి సులభముగా తీసికొనిపోవుటకు వీలులేదు. కాని వీనిలో ఒక సౌలభ్యము కలదు. పగుళ్ళు, రంధ్రములు మొదలైనవి లేకుండుటచే నల్లులు చేరుట కే మాత్రమవకాశముండదు.

పరుపులు దూదిపరుపులు, కొబ్బరిపీచుపరుపులు అని రెండు రకములు. మీ ఇంటిలో ఏరకపు పరుపులున్నవి? సామాన్యముగా ఎక్కువమంది దూదిపరుపులనే వాడుచుందురు. దూదిపరుపులక్రింద పీచుపరుపులను వాడుదురు. చెక్కల మంచములకు, ఇనుప మంచములకు ఒత్తుకొనకుండ, దూది పరుపులు పాడుగాకుండ పీచుపరుపులను వాడుదురు.

తాటికాచాపలు, ఈతకాచాపలు, చిరిచాపలు, తుంగచాపలు అని ఐక్కురకముల చాపలు కలవు. అన్నిటికన్న చిరిచాపలెక్కువ శ్రేష్ఠములైనవి. ఎక్కువకాలముపనిచేయును. అందముగా నుండును. కూర్చుండుటకు, పడుకొనుటకు మెత్తగా నుండును. కాని ఖరీదెక్కువ.

ఇక ఇంటిలోనికి వాడుకొనుటకు పాత్రసామగ్రి కావలయునుగదా ! చెంబులు, గ్లాసులు, గిన్నెలు, కళాయిలు,

కాగులు, గరిటెలు, సిబ్బిరేకులు, భాండీలు మొదలైనవి ప్రతిగృహమునకు కావలసిన ముఖ్యమైన వస్తువులు. ఇనుము, కంచు, రాగి, ఇత్తడి, జర్మన్ సిల్వర్, వెండి, బంగారు మొదలైన లోహములచే చేసిన పాత్రలను మనము గృహములలో నుపయోగించుచుండుము.

వడ్లబస్తాలు, ఇంకను బరువైన సామాన్లు పెట్టుకొనుటకు గడమంచె లుండును. ఇవి కొయ్యతో చేయబడినవే. చౌకగా నుండును. అన్ని కొయ్యసామగ్రిలవలెనే వీనిని సురక్షితముగా నుంచవలెను.

లాంతర్లు, చిమ్నీలు ప్రతిగృహమునకు కావలసినవే గదా! పూర్వము వీని ఆవశ్యకత ఎక్కువ. కాని నేడు పల్లెగ్రామములలో తప్ప సామాన్యముగా బస్తీలలో ఎక్కువగా నుపయోగించుటలేదు. ఎందువలన? పట్టణములలో విద్యుచ్ఛక్తి దీపములనే నాగరికతా చిహ్నముగా నుపయోగించుకొనుచున్నారు. కిరసనాయిలు దీపములకన్న విద్యుచ్ఛక్తి దీపములకు కాంతి ఎక్కువ. ఎక్కువదూరము ప్రసరించును. స్వచ్ఛముగా నుండును. ప్రతిదినము కిరసనాయిలు దీపములను ప్రత్యేకముగా తుడిచి కిరసనాయిలు పోయవలెనుగదా! విద్యుచ్ఛక్తిదీపము లున్నవారికి బాధలు తప్పను. ఎప్పుడైనను విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసరణ ముగిసిపోవుట తటస్థించినచో చీకటిలో చిందులాటలు వేయవలసినదేగాని, మరల ఆ విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసరణము వచ్చునంతవరకు గత్యంతరము లేదుగదా! అట్టి ప్రమాదమునుండి తప్పించుకొనుటకే విద్యుద్దీపములున్నవారును చీకటి రెండు చిమ్నీలనో, లాంతర్లనో అట్టిపెట్టుకొందురు.

సీసాలు, గాజుపాత్రలుకూడ ప్రతిగృహమునకు కావలసిన ముఖ్యోపకరణములు. వీనిని చాల జాగ్రత్తగా కాపాడకపోయినచో పగిలిపోవుట తటస్థించుచుండును. వీని జాగ్రత్తను గూర్చియు, వాడకమును గూర్చియు, పరిస్కరభతను గూర్చియు మీరిదివరకు పాఠములో విపులముగా నేర్చుకొని యున్నారగుదా !

ప్రతివస్తువును దానికై ప్రత్యేకించిన స్థానములో నమర్చియుంచుట జాగ్రత్తకొరకేగాక, అందముకొలుకుగూడ అని తెలిసికొనవలెను. ఇష్టముపచ్చినట్లు సస్తువులను చెల్లాచెదరుగా అచ్చటచ్చట పడవేసినచో చూచుట కసహ్యముగా నుండుటయేగాక, అట్టివస్తువులు త్వరలోపాడై పోవును. అంతియేకాదు, కొన్నిసమయములందు వానినలన పెద్దపెద్ద ప్రమాదములుకూడ సంభవింపగలవు. మంచి గృహిణి ప్రతివస్తువును దానికి ఉచితమైనస్థానమునం దుంచుటనుగూర్చి శ్రద్ధవహించవలెను. అందువలననే “ప్రతివస్తువునకు తగినస్థానం, ప్రతివస్తువు తగినస్థానంలో” అన్ననూక్తి (A place for every thing and every thing in its place) ఘర్పడినది.

౨. దుస్తులు - వానిజాగ్రత్త

మానవులు మొదటజంతువులచర్మములను, ఈకెలను, చెట్ల ఆకులను దేహసంరక్షణార్థము ఉపయోగించెడివారని మీరు చరిత్రలో చదువుచున్నారుగదా ! వారు మొదట కేవలము తమదేహములను చలించుండి కాపాడుకొనుటకు మాత్రమే వాని నుపయోగించి యుండవచ్చును. తరువాత వారిలో

సాగసుదనము, శుభ్రత, సౌకర్యములకు సంబంధించిన ఊహలు బయలుదేరినవి. మన మీనాడు దుస్తులు ధరించుటలోగల రహస్యము లేవియో గమనించితిరా? ఇందు శరీరమునకు వేచ్చు దనము నిచ్చుట, బయటకు అందముగనుండుట, ఉతుకుటకు వీలుగానుండుట, నాగరికతకు తగినట్లుండుట మొదలైనభావము లిమిడియున్నవి.

మనము దుస్తుల నెన్నుకొనునపుడు అందము, ఉపయోగము, ఖరీదు అను మూడు విషయములను ముఖ్యముగా గమనింపవలయును. మనము అందమైనదుస్తులను కోరుకొనుట సహజమైన న్యాయమైన వాంఛయేగాని, కేవలము దుస్తులపై నున్న పిచ్చిభ్రమకాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు పిచ్చిభ్రమగాగూడ పరిణమింపవచ్చును.

దేశకాల పరిస్థితులకు సరిపడనిదుస్తులు మనలోని సౌందర్యతృప్తిను సంతృప్తిపరుపజాలవు. ఎంతో అందముగా కుట్టబడిన విలువైన పాదరక్షలు వేసికొని, బుర్రుతోడ్లపై ప్రయాణము చేయుటయు, ఇంటిని ఊడ్చునపుడు విటువైన మంచి జరీపట్టుచీరెను ధరించుటయు, దేహరోగ్యముచెడి వైద్య చికిత్సపొందుచున్నప్పుడు దేహమునకు అమూల్యభరణములు ధరించుటయు అనౌచిత్యమునకు హేతువులగుటచే రసాభాసముగ కనబడుటలేదా? ధరించినవస్తువులు అందమైనవే కావచ్చును. ఎక్కువ విలువకలవే కావచ్చును. కాని లాభమేమి? మహాజ్వలమైన మణిని కంకణమందుననో, అంగుళీయకమందుననో పొదిగిన దానివిలువ పోచి సమంజసముగా ముండునుగాని వేడయందుంచిన దానిగౌరవ మేమి నిలుచును ?

తాను తగినట్లుగా అందముగా దుస్తులు ధరించితి వనుకొన్నప్పుడే ఆ వ్యక్తియొక్క ఆత్మగౌరవము పెంపొందును. అందమైన, పరిశుభ్రమైన దుస్తులు పైనధరించి, లోపల మురికి పట్టిన చిరిగినదుస్తులు వేసికొన్న వ్యక్తి ఆత్మగౌరవము పెంపొందునా ?

మనకు కావలసిన దుస్తులను నిర్ణయించుకొనునపుడు అది ఎండకాలమైనచో చల్లదనమును, చలికాలమైనచో వెచ్చదనమును కలిగించునవేనా? ఎక్కువకాల ముపయోగ పడునవేనా? వానిరంగులు నిలుచునవేనా? మనము వానికై వినియోగించెడి ధనము న్యాయమైనదేనా? అన్నవిషయములను మనము విచారించుకొనవలెను.

మన ముపయోగించు వస్త్రముల విషయమై తగు జాగ్రత్త వహింపనిచో ఎక్కువకాలము అవి మనజాలవు. అందముగాగూడ నుండజాలవు. మనస్సునకు ఆహ్లాదమొసగ లేవు. కాన ధరించు వస్త్రములవలన వీలైనంత ఉపయోగమును పొందవలెనన్న ఈ క్రింది నియమములను పాటింప వలయును.

1. చిన్నచిన్న చిరుగులు ఏర్పడినవెంటనే బాగుచేయుము.
2. కుట్లు పిగిలిన, గుండీలు ఊడిన, మెడపట్టీలు మొదలైనవి జీర్ణమగుచున్న మరలకుట్టి, గుండీలుపెట్టి గట్టిగానుండు నట్లు చూడవలెను.
3. బాగుచేయని దుస్తుల నెన్నడు ధరింపకుము.
4. గుడ్డలకు ఎక్కువ మురికి పట్టునట్లుగను, మురికిగా నుండు నట్లుగను ఉంచకుము.

5. కోట్లను, వర్షమునకు ధరించెడి దుస్తులను, వానికై ప్రత్యేకించిన ప్రదేశములందుననే భద్రపరుపుము.
6. దుస్తులను బాగుగా మడతపెట్టి దాచుము.
7. చెల్లాచెదురుగా ఎక్కడపట్టిన అక్కడనే ఉంచుము.
8. దుస్తులు విడిచినవెంటనే వానికి పెట్టిన పిన్నీసులు మొదలైనవి తీసివేయుము. లేనిచో త్రుప్సపట్టిన మరక లేర్పడును.
9. కోట్లు మొదలైన బరువైన దుస్తులను పరిశుభ్రముచేసి యుంచుము.
10. వివిధములైన దుస్తులకు ప్రత్యేకించిన స్థలములందుననే వానిని జాగ్రత్తపరచుము.
11. జీర్ణమై నిరుపయోగమైన గుడ్డలను ఇంటిలో నెప్పుడును నిలువచేయకుము.
12. ప్రతిదినమును ఉపయోగించని దుస్తులకు చిమటలు మొదలైనవి పట్టకుండునట్లుగా, క్రిమిసంహారకరమైన మందుచల్లి పెట్టెలో జాగ్రత్తచేసి యుంచుము.
13. చిరుగుపట్టక, రంగులు వెలిసిపోయిన దుస్తులకు మరల రంగువేయించి ఉపయోగించుము.
14. దుస్తులను గాలిలో ఆరవేయుము. సిల్కు మొదలయిన దుస్తులను ధరించి దాచబోవునపుడు ఒకసారి ఎండలో కొంచెముసేపు ఆరవేసి తరువాత దాచిపెట్టుము. లేనిచో చెమటకంపునకు చిమ్మట మొదలయిన క్రిములుచేరి విలువైన దుస్తులను కొట్టివేయును.

15. ఉతుకుటకు వేయు వస్త్రములపై మనగుర్తులను వేసి యుంచుము. అట్లు చేసినచో గుడ్డలు మూర్పుచెందుటకు అవకాశము ఉండదు.

ఆరోగ్యముదృష్ట్యా మనము దుస్తులను ధరించుట దేహసంరక్షణార్థమే. అవి మనలను అతిశీతల, అత్యుష్ణముల నుండి కాపాడును. గాయములనుండి రక్షించును. రోగక్రిముల నుండి సంరక్షించును.

మన శరీరమునకు కావలసిన ఉష్ణమును (98°4°F) తగ్గ కుండ సమానప్రమాణమునం దుండుటకు మనము ధరించు దుస్తులే ప్రధానకారణము. దుస్తులు మన శరీరములోని ఉష్ణమును రక్షించుట కుపయోగపడుచున్నవి. మరియు మన శరీరమునకు చల్లదనము ప్రసాదించును. సిల్కు, ఉన్ని వస్త్రములు శరీరమందలి ఉష్ణమును సంరక్షించును. చలిగాలి శరీరమునకు సోకకుండ చేయును.

శరీరమునుండి త్వరగా ఉష్ణము బైటికిపోకుండ గాలి కూడ కాపాడుచున్నది.

సిల్కుదుస్తులు పరిశుభ్రముగానుండును. కాని వానిని మనము సామాన్యముగా నేల నుపయోగించుటలేదు? వాని విలువ ఎక్కువ. వానిని ఉతుకుటయు చాలకష్టము. నూలు వస్త్రములు త్వరగా మురికిపట్టును. కాని సులభముగనే ఆ మురికిని తొలగింపవచ్చును. విలువయు తక్కువ. అందులకే ఎక్కువనూలువస్త్రముల నుపయోగించుట.

వస్త్రముల నేతనుబట్టియు, రంగునుబట్టియు, మనము లెనుండి వేడినుండి కాపాడుకొనుటలో భేదములు కలుగు సన్నవి.

3. దుస్తులు - వానిజాగ్రత్త (సశేషము)

రంగులదుస్తులు సూర్యకిరణములనుండి వేడినిగ్రహించి డిగ్రీలభేదములో ఆ ఉష్ణమును మనశరీరములోనికి అందించు సన్నవి. ఉష్ణమును మనశరీరమునకు తక్కువ డిగ్రీలయందు తెలుపురంగు, అంతకన్న క్రమక్రమముగా హెచ్చు డిగ్రీల చుందు పసుపుపచ్చన, ఎరుపు, ఆకుపచ్చన, నీలము, నలుపు రంగులు అందించుచున్నవి.

తెలుపు, గోదుమవన్నె, నల్లని కుండేళ్ళనుపట్టి వానిపై అత్యుష్ణ ప్రసరణమొనర్చి ఒకశాస్త్రజ్ఞుడు ప్రయోగమును వేయగా, తెల్లని కుండేళ్ళకు ఏవిధమైనబాధ కలుగనట్లు, గోదుమవర్ణపు కుండేళ్ళమాత్రము అత్యుష్ణ ప్రమాదముచే గాఢపడినట్లు, నల్లవి వెంటనే మరణించినట్లు ఫలితములు కీలెను.

కీటకముల కాట్లవలన మనశరీరములో వ్యాధిక్రిములు ప్రవేశించును. దుస్తులు ధరించుటవలన కీటకముల కాట్లనుండి శరీరముకాపాడబడుటయేగాక, వ్యాధిజన్యములైన క్రిమిప్రవేశమునకు ఆస్కారము లేకుండ చేయుచున్నాము. కాళ్ళు పగిలి పప్పుడు వానినుండి క్రిములు లోనికి ప్రవేశించును. అట్టి ప్రమాదములనుండి కాపాడుకొనుటకుగాను పాదరక్షలు తప్పకుండ సుపయోగింపవలెను.

దుస్తుల ధరించుటసలని ప్రమాదములనుగూడ మనము గుర్తించి అట్టిప్రమాదములు కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త నహింపవలెను. గుడ్డలకు మురికి పట్టనట్లుగాచేసి వానిచుండు క్రిములు నివాసమేర్పరచు కొనునట్లు చేసినచో అట్టిదుస్తులు ధరించుటవలన కలిగెడి లాభములకన్న ప్రమాదములేపొచ్చు అన్నవిషయము గుర్తెరిగి మెలగవలెను. బాగుగా ఉతికినగుడ్డలై నప్పటికి అంటువ్యాధులు కలిగినవారితో కలసిమెలసి తిరిగి నచో ఆదుస్తులకు వ్యాధికారకములై నక్రిములు ప్రవేశించును. కాన అట్టివారికి చికిత్సచేయువారు తరచుగా దుస్తులను మార్పు చేయుచుండవలెను. వారిదగ్గరకుపోయిన దుస్తులలో ఇతరులతో కలసిమెలసి తిరుగరాదు.

తడిగుడ్డలతో నెక్కువసేపు ఉండరాదు. అట్లున్నచో మనశరీరము చల్లబడి, శరీరములోని పైభాగమునందు ప్రసరించెడిరక్తము అంతర్భాగమునందు మాత్రమే ప్రసరించి అనారోగ్యహేతువగును.

ముందుగానే కుట్టియుంచిన దుస్తులు (ready made clothes) ధరించుటయును మంచిదికాదు. ఎందువల్లననగా అవి యొక్కొక్కప్పుడు అనారోగ్యకరమైన స్రవేశములందు తయారుకాబడి యుండును.

చాకలివారు అపరిశుభముగా నుండుటవలన వారిచే ఉత్పత్తినగు గుడ్డలు ధరించుటవల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు గజ్జి మొదలైన జాడ్యములు కలుగవచ్చును. ఇతరుల గుడ్డలతో కలిపి ఉతుకుటవలన వారి గుడ్డలనుండి రోగక్రిములు మన గుడ్డలకు సంక్రమింపవచ్చును.

శరీరమునకు బిగుతైన దుస్తులు ధరించుటయు చాల ప్రమాదకరమైన విషయమే. నడుము, మెడ, మోకాలికి పైభాగము, మన శరీరమునందు సామాన్యముగా నిర్బంధించు భాగములు. బిగుతైనదుస్తులు ధరించుటవలన కలుగు ప్రమాదమునకు ఒకచిన్నకథ మనమిచ్చుట తెలిసికొనుట అప్రస్తుతము కాకపోవచ్చును.

ఒక వ్యక్తికి చెవులలో పెద్దమోతపుట్టెను. కనుగుడ్డు దినదినము ముందునకు త్రోసికొని వచ్చుచుండెను. దీనిచికిత్సకై అతడు ఘనమైనవైద్యుల నెందరినో సమీపించి వారి చికిత్సల పొందెను. వారెన్నివిధములుగనో ఆ జబ్బును మాన్పుటకు ప్రయత్నించి విఫలమైరి. చివరకతడు ఒకసుప్రసిద్ధుడైన ఔషధ వైద్యునికడ కేగెను. ఆ వైద్యుడు అతనినిచూచి “లాభము లేదు. నీవిక ఆరుమాసములలో మరణింతు”వని చెప్పెను. ఆ వ్యక్తి ధనవంతుడగుటచే ఎటులైనను ఆరుమాసములలో మరణించుట తప్పదుగాన సర్వసౌఖ్యము లనుభవించి చావ వలెనను నిశ్చయమునకు వచ్చెను. ఎక్కువ విలువైన దుస్తులు కొనవలెనని తలచి, కొట్టునకుపోయి కావలసిన గుడ్డకొని దర్జీ వానివద్ద చొక్కాలు కుట్టించుకొనవలెనని వచ్చెను. ఆదర్జీ మెడకొలతతీసికొని 16 $\frac{1}{2}$ ” అనివాసికొనెను. ఈవ్యక్తి, “కాదు! 15 $\frac{1}{2}$ ” మాత్రమే” నని చెప్పెను. దర్జీవాడు, “కాదు! 16 $\frac{1}{2}$ ” అనెను. కాని ఈవ్యక్తి, “తానింతవరకు 15 $\frac{1}{2}$ ” కొలత మెడగల చొక్కాలనే కుట్టించుకొనుచున్నాననియు, అది తప్ప రాదనియు కచ్చితముగా నొక్కిచెప్పెను. అప్పుడు దర్జీవాడు; అట్లయినచో నీకు గుడ్డు బైటికివచ్చును. చెవులలో గింగురు..

మనుష్యుని బయలుదేరును. ఆరునెలలలో ఆఖరగుడు" వని చెప్పెనట!

చూచితిరా! బిగుతుదుస్తులు ధరించుటచలన నెట్టి ప్రమాదములు సంభవించునో! కావున మనము దుస్తులు ధరించుటలోను, వానిని భద్రముచేయుటలోను, వానినుండి కలుగు ప్రమాదములనుండి కాపాడుకొనుటలోను తగిన జాగ్రత్త వహించి మెలగనలెను.

ప్రశ్నలు

1. ఒక ఇంటికి కావలసిన సామానును కొనవలయు ననుకొనుము. ఏమేమి కొందువు?
2. (a) కొయ్యసామగ్రి మంచిదా? ఇనుపసామగ్రి మంచిదా? కారణములను తెలుపుము.
(b) మీ ఇంటిలోనున్న వస్తువులను తెలుపుము.
3. దుస్తులెన్నిరకములు? వాని ఉపయోగము లేమి?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. ఇనుప వస్తువులను, కొయ్యసామగ్రిని ఎచ్చట ఉంచవలయునో అచ్చట అమర్చునట్లు చేయుట.
2. గృహనిర్వహణ శాస్త్రప్రయోగములు చేయుగదిలో గాజుసామానులను అమర్చుట; జాడీలు, రకరకముల లోహపుపాత్రలను అమర్చుట.

వి హా ర ము లు

ఒక పెద్దబట్టలదుకాణమునకు, కొయ్యసామానుల అంగడికి, పాత్ర సామానులకొట్టుకు విహారమునకు తీసికొనిపోయి ఖరీదులను తెలిపి వస్తువు తను చూపుట.

స్కాప్ బుక్ (Scrap book)

గృహోపకరణముల సామాను అమరిక, అంగళ్ళ సామాను అమరిక బామ్మలు సేకరించి అతికించవలెను.

రకరకముల వస్తువుల నమూనాలు ఒక అంగుళము చదరము గుడ్డను కత్తిరించి అతికించుట.

రికార్డు (నమూనా)

(ఇంటికొకటి, పాతకాలకొకటి చేయించవచ్చును).

తేది	సామానులు	దేనితో చేయబడినవి	ఎచ్చుటెచ్చట అమర్చబడినవి.	భద్రపరచిన స్థలములు.

దు స్తు లు

విహారమునకు పోయిన తేది	స్థలము	చూచిన వస్తువు	దేనితో చేయబడినది	ఖరీదు	ఉపయోగములు	లాభములు

ఉపాధ్యాయుని సంతకము.

VIII

గృహాలంకరణము

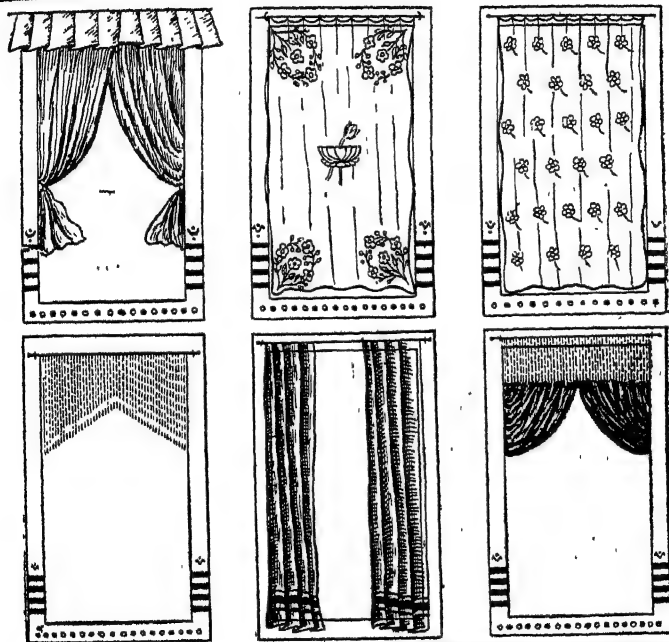
[ప్రణాళిక - గృహాలంకరణములు:—ద్వారములకు తెరలు - హానిని తయారుచేయుట, యంత్రచాయడరీ కుట్టుపనులను వానిమీదచేయుట, గోడల మీద చిత్రపులను చెక్కుట. ముగ్గులు, బొమ్మలు - లభియించిన బట్టి ఏరుట. పూసలపని - విదేశీయములగువానితో కాక తత్సరిసరములలో దొరకునట్టివానితో తయారుచేయుట. నారతో చేయునట్టివి. చాపలు, తివాచీలు - నారతో ద్వారములకు చాపలు తయారుచేయుట - తివాచీలను దులుపుట, పరిశుభ్రము చేయుట. గోడలలోని చిన్ని నీరువాలి ఉపయోగము. లాంతరుల జాగ్రత్త. నేలమీద నుండడి నానెమరకలను పోగొట్టుట.]

౧. తెరలు - రకములు

గృహమునకు పరిశుభ్రతయేగాక అలంకరణము కూడ అవశ్యకమే. సాలెగూళ్లు, బూజు, మంచములనిండ నల్లులు ఉన్నయింటికి ఎట్టి అలంకరణముచేసి యేమి ప్రయోజనము? కావున ఇల్లు పరిశుభ్రముగా నున్న పిమ్మట గృహములోని వస్తువులను, ఆ వస్తువుల పొందికను గురించి విచారించిన పిమ్మట తగుఅలంకరణము చేయవచ్చును. హోదాకు తగిన అలంకరణమే చేయవలయును. నిరాడంబరత్వములో సౌందర్యము లేదని మనము తలంపరాదు.

వస్తువులను అమర్చుటలో ఏ వస్తువెచ్చట నుండవలయునో అచ్చట ఉంచుటలోను, ఉడుపుల నేరుకొని భరించుటలోను, ఇట్లన్ని విషయములలోను సౌందర్యమును

మనము పాటింపవలసి యున్నాము. బాలికలారా! ప్రకృతిలోని యింద్రధనుస్సును చూడుడు. ఎన్నిరంగులు గలవో! వానిలో ఏ రంగులు మీ కిష్టము? దేనిని చూచిన మీకు ఉత్సాహముగా నుండును? ఏది సంతోషకరముగా నుండును?

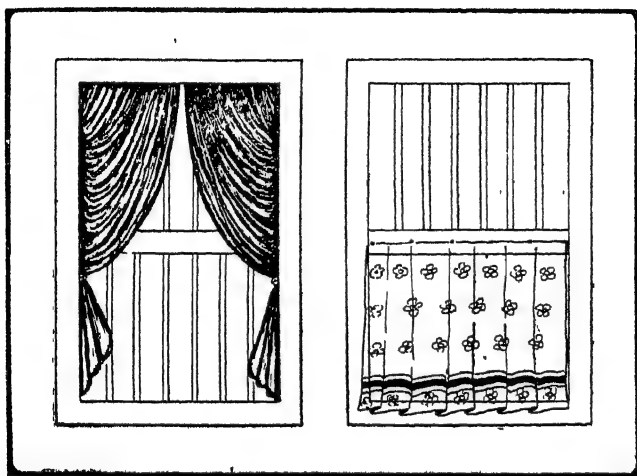


అలంకరణములో ఆనందమున్నది. ఎట్టి చిన్నిళ్లయినను అలంకరింపబడినప్పుడు చూచుటకు ఆహ్లాదకరముగా నుండును. మీరు చూచిన గృహములలో అలంకారమునకై ఎట్టి తెరలను వేసినారో పరికించితిరా? గుడ్డలతో తెరలు, ఛోసుల అల్లకములతో తెరలు, పూసలతో తెరలు, పలువిధము

లగు లతలు, పువ్వులుకుట్టి ఎంబ్రాయిడరీ పనిచేసిన తెరలు, నానారకములయిన అద్దకపు వస్త్రపుతెరలు-ఇట్లు వివిధములైన తెరలు ద్వారములకు, కిటికీలకు కట్టియుండుట మీరు చూచి యుందురు. ఇవి చూచుటకు నింపుగా నుండుటయే కాక వీధిలోని దుమ్ము నింటిలోనికి రాకుండ కొంతవరకు నడ్డు పెట్టును. ఇంటిలోనివారు చేయుపనులు బయటికి కనుపడకుండ కొంత మరుగునిచ్చును. ఏ అద్దకపు అందమైన వస్త్రమునైనను ద్వారమంతయు పూర్తిగా మూయునట్టిది ఒక రకపుతెర; రెండవరకము ద్వారమునకు నిరుప్రక్కల కుచ్చులు కుచ్చులుగా వచ్చునట్లు కట్టబడియుండును. దారముల అల్లికతోగూడ పెద్ద పెద్ద ద్వారముల తెరలను తయారు చేయుదురు. ఈ మూడు రకముల తెరలవల్ల ప్రయోజనము ఒక్కటియే. ఇక నాల్గవది కేవలము అందముకొరకే. పూసలతోగాని, అల్లకపుదారముతోగాని ఆర్చివలె ద్వారముపైన వేయుదురు. ఇవి అన్నియుగూడ ధనముతోకూడిన పనులే. బాలికలకు శ్రద్ధయున్నచో చిన్న చిన్న రంగు రంగుల గుడ్డపీలికలతో పద్మాకారములో బిళ్ళలుగ తయారుచేసి వానినన్నిటిని కలిపి పరదాలుగ తయారు చేయవచ్చును. ఇవి బీదవారికికూడ అందుబాటులో నుండునవి. వెదురుబద్దల తడికెలు మరుగునకును, వట్టివేళ్ళ తడికెలు చల్లదనమునకు వాడుదురు.

కిటికీలకు సాధారణముగ గాలి నవరోధింపకుండ సగము వరకే పల్చని గుడ్డను కట్టుదురు. అజంతా, యెల్లోరా, ఉండవల్లి గుహలనుగురించి మీరు వినియేయుందురు. ఈగుహల ప్రాముఖ్యతయేమి? ఆగుహలలో గోడలమీద చక్కని చిత్రపులను చెక్కినారు. అవి కనులకెంతయో యింపుగా నుండును.

అట్లే మన యిండ్లలోని గోడలమీద పలువిధములైన రంగులతో చేతనైనయెడల నింపుగా చిత్తరువులను గీసినచో

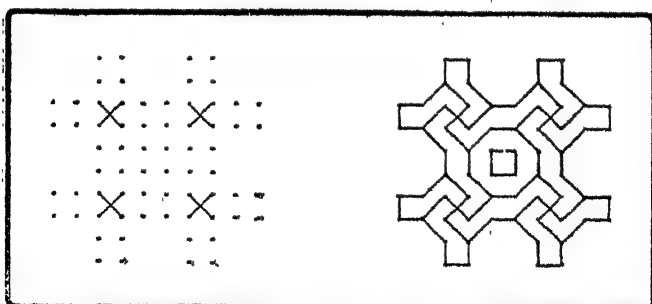
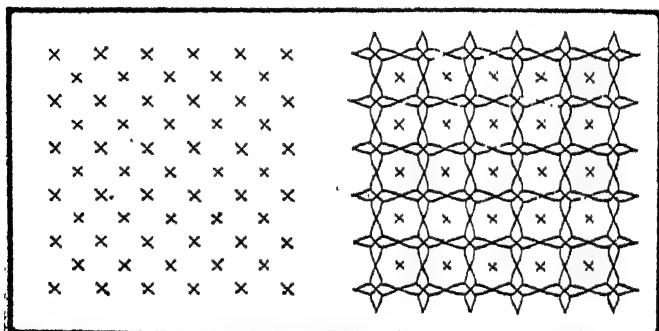


చూచుట కందముగా నుండును. అట్లని బొమ్మలతో గోడలను పాడుచేయరాదు. వానిని పరిశుభ్రముగాను, తెల్లగాను నుంచుటయే మంచిది.

ప్రతిగృహమునకును వాకిలిముంగిట అనుదినమును శుభ్రముగాచిమిత్రి, కలయంపి చల్లి రంగు మ్రుగ్గులను తీర్చు అలవాటు గలదుగదా! ముఖ్యముగా రంగుముగ్గులకు సంక్రాంతి నెల పెట్టినదిపేరు. గజగజ లాడించు శీతకాలములో ముసుగు పెట్టి పడుకొనుటకుబదులు బాలికలు తెల్లవారుజామున లేచి వాకిళ్ళలో మ్రుగ్గులుపెట్టు ఆచారము ఎంతమంచిది! శీతకాలములో చీకటితోలేచి చకచక పనిచేయు నలవాటు చిన్ననాడే బాలిక కచ్చిన ఆమె గృహిణియైనపిమ్మట ఎంత చాకచక్య

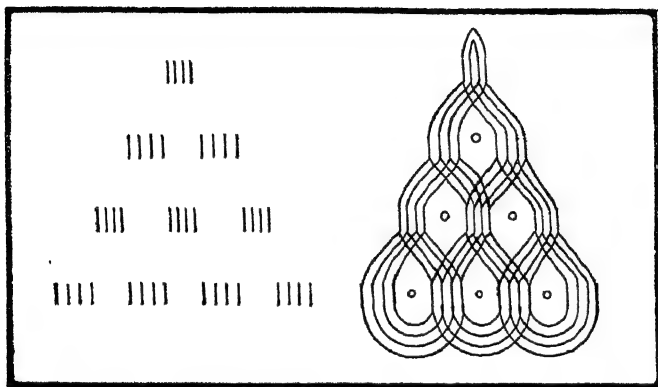
ముతో తన గృహమును సరిదిద్దుకొన గల్గును! ఒకరిని మించి ఒకరు రంగవల్లులను వేయవలయునను కుతూహలమును అనుభవించు బాలికలకే, అందలి ఆనందము శేలియగలదు. రేపటికై కొత్తముగ్గును వారు ఈనాడే నేర్చుకొందురు. ఆముగ్గు పేయుటలో ఎంత కళాదృష్టి యిమిడియున్నది.

ముగ్గులలో పలురకములు:— చుక్క ముగ్గులు, గీతల ముగ్గులు, \times , $+$, $=$, $|||$ వంటి గుర్తులు - ఇట్టి ముగ్గు

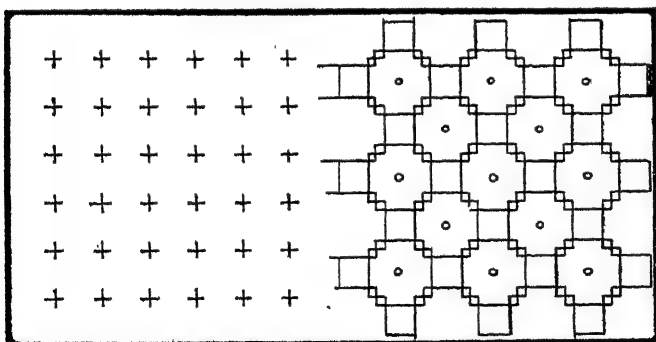


లెన్నియోగలవు. ఘాటైన కొత్తసున్నముతో సన్నగా తీర్చి వేయబడిన ముగ్గును చూచిన ఎంతయో ముచ్చటగానుండును. సున్నముపయోగించుటలో కొన్ని కిములుకూడ నశించునని

శాస్త్రవేత్తలు చెప్పదురు. ముగ్గులోపిండినికూడ కలుపవలయు ననికూడ కొందరిమతము. ఏలయన పిండి క్రిమికీటకాదుల

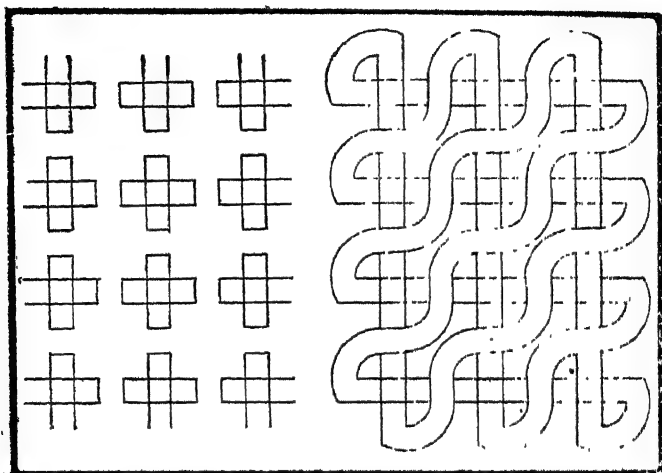


కాహారమగునని అభిప్రాయము. ఇందు భూతదయ యిమిడి యున్నది. వారమునకొకపర్యాయము, ప్రతిపండుగకు నిండ్లను



కడిగింతుమని మీరు ముందరి అధ్యాయములలో చదివి యున్నారుగదా! “అలికినయింట్లో ఒలికినను బాగుండును.” అన్న సామెతను మీరు ఎప్పుడైన వినియున్నారా? ఏమి ఒలు

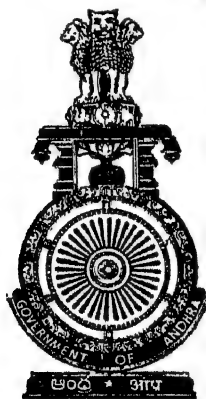
కుట ? ముగ్గు. ముగ్గు ఒలికినంత మాత్రముననే అందముగా నున్నచో ఇక ఏ సుద్దతోనైనను సున్నముతోనైనను పేసినట్టి



అందము ఇంతింతయని చెప్పనలవికాదు. బాలికలందరు ముగ్గు వేయుట అలవరచుకొనుట ఎంతయు మంచిది.

కొన్ని గృహములను బొమ్మలు, చిత్తరువులు, ఛాయా చిత్రములు మున్నగు పలురకముల అందములయిన నస్తువులతో నలంకరింతురు. వరుసగా భిక్షదానికొకటి తగులునట్లుగా గోడకు పటములను తగిలించినచో చూచుటకు అసహ్యముగ నుండును. ప్రప్రథమమున చిత్తరువులను ఏరి ఉంచుకొనవలయును. దేశనాయకుల పటములు, ప్రకృతి దృశ్యములు, దేవతామూర్తుల పటములు, చరిత్రాత్మకములైన పటములు, ముఖ్యములైన ఛాయాచిత్రములు వీనిని ఏరి నిర్ణీతస్థలముల నేర్పాటుచేసికొని పిదప తగిలింపవలయును. ఈ ప్రక్కపుటలోని మాదిరిని వానిని తగిలింపవచ్చును.





చాపలు, తివాచీలు యివికూడ ధనికుల యిండ్లలో కుర్చీలక్రింద వేసియుటకు ఉపయోగింపబడును. కొంతమంది యిండ్లలో గదియూనత్తును పలురకముల అందముగానుండు మైనపుగుడ్డతో పరచి ఉంచుటను మీరు చూచియేయుందురు. ఇది చూచుటకు చాల సుందరముగ నుండును. కాని వానిని జాగ్రత్తతో దులుపుచు తిరగవేయుచు ఉండవలయును. లేక పోయినచో అవి సులభముగా పాడయిపోవుటయేగాక జెళ్ళు, జెళ్ళులు మొదలగు క్రిమికీటకాదులుచేరుట కనువుగానుండును. చిన్నచిన్న తివాచీలయినచో అనుదినము బయటకుతీసికొనివెళ్ళి దులుపనచ్చును. లేకపోయినచో వారమున కొకసారియైనను తప్పక దులుపనలెను. ఒకవైపునుండి గుండ్రముగాచుట్టి బయట పెట్టి కట్టతోకొట్టి దులిపి మరల లోపల వేయవచ్చును. లేదా యిరువురు మనుష్యులు చెరిఒకవైపున కొంతచుట్టి పట్టుకొని బయటకువెళ్ళి అచ్చటదులిపి తిరిగితిసికొనివచ్చి వేయవచ్చును.

చాలపెద్దవైన తివాచీలను మాటిమాటికి తీయుట సుకరముగాదు. అట్టి సమయములో ఉపయోగించిన తడి తేయాకును నేలపై వేయుట ఒకపద్ధతి. దుమ్ము తడితేయాకుకు సులభముగా అతుకుకొనును. అందువలన దుమ్ము ఎగురదు. రెండవ పద్ధతి. తివాచీలను ఊడ్చుటకై ఒకవిధమైన బిరుసైన చీపుళ్ళు గలవు. వానితో ఊడ్చెదరు.

తివాచీలను ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంచరాదు. రంగులు తగ్గగలవు. మిక్కిలిగా మురికె అయినచో మంచి సబ్బుతో బహుకొద్ది నీటితో వానిని పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. ఏచెట్టు తొమ్మిదై నైనను తివాచీని వ్రేలాడదీసి కొద్ది కొద్దిగా గుండ్ర

గుండ్రములుగా సబ్బతో కడిగి అచ్చటనే పొడిగుడ్డతో దానిని అద్దవలెను. అప్పుడు తివాచీ మెత్తగా నుండును.

౨. గోడబీరువాలు - లాంతర్లు శుభ్రత

గోడబీరువాలు, గోడమూలల నమర్పు బీరువాలు:—
ఎంత చిన్నగృహమునకైనను గోడలో బీరువాలు అమర్చబడినచో ఎంతయోసామాను పెట్టుకొనుటకు అనుకూలముగా నుండుటయేగాక అవి అలంకరణమునకుకూడ వీలుగానుండును. బీరువాకు మొదటి అర వరకు గాజుతోను, మిగిలిన అరలు చెక్కతోను. బిగించిన తలుపులు అమర్చబడినచో గృహలక్ష్మిక అలంకరణమునకు, అక్కజలకు చాల అనుకూలముగ నుండును.

మధ్యతరగతి గృహములలో సామానులను సర్దుకొనుటకు తగినన్ని బీరువాలు పెట్టెలు ఉండుట అరుదు. సామానులను గోడ అలమారలలో సర్దుదురు. అట్టిచో బయటికి కనుపడదగు పూల నమర్పు తొట్టెలు, బొమ్మలు వగైరాలు పైఅరలలోను, డబ్బాలు, నీసాలు, పెట్టెలు మున్నగు చిన్న సామగ్రి క్రింది యరలలోను సర్దుట ఎంతయు యుక్తముగ నుండును. ధనవంతుల గృహములలో గోడమూలల సగిషీ చెక్కిన చెక్కలు అమర్చబడి యుండుటను మీరెప్పుడైన చూచితిరా? అవి యెట్లు ఉపయోగింపబడుచున్నవో పరికించితిరా! చక్కగా సరిపడునట్లుగా ఎంబ్రాయిడరీ పనిచేసిన వస్త్రము నొకదానిని చెక్కపైవైచి దానిమీద పూల నమర్చిన వాజును (Vase) పెట్టుదురు. లేదా చలువరాతి

శిలాప్రతిమనుగాని, దంతపు విగ్రహమునుగాని, స్ఫటిక శిలా విగ్రహమునుగాని, మరి యే దేవతావిగ్రహమునైన గాని అందుపై పెట్టుటకలదు. కొన్నిగృహములలో ఒక చిన్నరంగు చిమ్మితో అమర్పబడిన లాంతర్లను వానిపై పెట్టుటకూడ కలదు. ఇట్టి అలంకరణములకై గోడమూలల నుపయోగించు కొనవచ్చును. అప్పుడు గృహములోనుండు బాలబాలికలు సహితము సర్విషయమున శ్రద్ధగలవారై గోడమూలలను సాలెపట్లు పట్టకుండ చూచుకొనుటయేగాక చెక్కలమీది వస్తువులుగూడ సరిగానుండునట్లు కనిపెట్టుచుందురు.

మానవుడు సహజముగా సౌందర్యపిపాసి. ప్రకృతిలో ఎంతసౌందర్యమున్నదో మానవుని మనస్సులోను అంత సౌందర్యమున్నది. కాని అందులగూర్చి బాలికలు ఎంతయు శ్రద్ధచూపవలసియున్నది. సహజముగా బాలికలకు సౌందర్య మున్నను, సర్దుటయున్నను, అలంకరణమున్నను ప్రీతి. భగవంతుడే వారికట్టి స్వభావమును ప్రసాదించియున్నాడు. సాంఘికముగా గూడ సౌందర్యప్రీతి వారికి అత్యవసరము. అందుచే మొదటి నుండియు ఈ లక్షణము వారిలో పెంపొందించునట్లు చేయుట : సమంజసము.

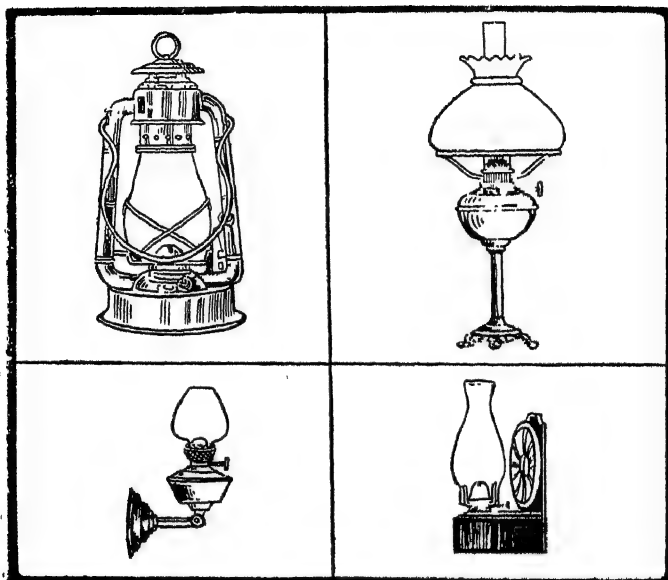
లాంతర్ల జాగ్రత్త:—గాలి, వెలుతురు ధారాళముగా ప్రవేశించుగృహము అవి చొరరాని యింటికన్న ఎంతయు ఆరోగ్యకరమైనది. పగటివేళ సూర్యుడు మనకు వెలుతురు నిచ్చుచున్నాడు. సూర్యరశ్మివలన మనుష్యులు దృఢకాయు లగుదురు. సూర్యరశ్మి క్రిమిసంహారకము. అంతియేకాక శత్రులము, ఘోళి ఎచ్చట యున్నదో సూర్యకాంతి మనకు పుష్కముగా తెలుపును. సూర్యాస్తమయానంతరము వెంటనే

అందరును నిద్రింపరు. కొంతకాలము ఏదో ఒక కృత్రిమము వెలుతురుమీద మనము ఆధారపడసిరిని యున్నాము. అట్టి వెవ్వియనగా కిరసినునూనె దీపములు, మైనపుసత్తిదీపములు, ఆముదపుదీపములు, విద్యుద్దీపములు మున్నగునవి. బుడ్డి దీపములకడ, మైనపుదీపములనద్ద ఎన్నడును చనువుటగాని, కుట్టుటగాని చేయకూడదు. తగినంత వెలుగురు ఉండక పోవుటచే అట్టిదీపములు కండ్లకు చాలబాధను కలిగించును. కావున తగిన ల్యాంపులను కొని వానినిగూర్చి తగుశ్రద్ధ తీసికొనుట మనకర్తవ్యము. లాంతర్లు వాయువును సాడుచేయు నవిగా నుండకూడదు. పొగను రానీయరాదు. చిమ్మిలపై పొగపట్టరాదు. అన్ని కృత్రిమదీపములకన్న ఎక్కువ సుభ్రముగా నుండునవి విద్యుద్దీపములే. విద్యుద్దీపములను కోరిన వెలుతురు నిచ్చునట్లు ఏర్పాటు చేసికొనవచ్చును. వానిని సులువుగా వెలిగింపవచ్చును. ఆర్పనచ్చును. కాని అన్ని యిండ్లకును ఇవి లభ్యము కావుగదా! సాధారణ ల్యాంపులకు ఒక గాజు చిమ్మి, బర్నరోకటి, కిర్సనునూనె పోయుట కొక బుడ్డియు నుండునుగదా! బర్నరులోని భాగములను కాగితముతో శుభ్రము చేయవలయును. వత్తిని తరచు కత్తిరించుట తగదు. మెత్తని కాగితముతో మసిని గుడువవలయును. నెలకొక పర్యాయము బర్నరును, వత్తినికూడ సోడాఉప్పును కలిపిన నీటిలో ఉడికించవలెను. కాని తడి లేకుండ తుడుచుటలో తగు జాగ్రత్త తీసికొనవలయును. నత్తి బుడ్డికి అడుగున తాకు చుండవలయును. బర్నరు గొట్టమునకు సరిపోవలయును. కొన్నిలాంతర్లలో బర్నరుక్రింద వత్తిని రక్షించుటకై తీగలమర్చబడియుండును. అన్నివత్తులును పొగచూరకుండుటకై

ఉపయోగించుటకు పూర్వము (Vinegar) సారాయములతో ముంచుటవసరము. లోహముతో చేసినట్టి బుడ్లలో కిరసినుకూనె పోయుటయే బాగుండును. గాజుపై నచోనూనె యెంతవరకున్నది తలీయునుగాని పగులుటకు ఎక్కువ అవకాశమున్నది. బుడ్డిని మూడువంతులు మాత్రమే నూనెతో నింపవలయును.

ప్రతిదినము చిమ్మిలను తుడువవలయును. మెత్తని కాగితముతోగాని, గుడ్డతోగాని చిమ్మిలను తుడువవచ్చును. బల్లమీద పెట్టుకొనునప్పుడు అడుగున ఎప్పుడును ఒకకాగితము గాని, ఒకఅట్టనో లేక ఒకఆకునో బల్ల పాడుకాకుండ పెట్టుట మంచిది. బాగుచేయునపుడు అన్నిలాంతర్లను బయటికి తీసికొని వెళ్ళి తుడుచుట మంచిది. అప్పుడప్పుడు కొద్దిగానూనెపోసి గిలక రించి బుడ్డిలోని మడ్డిని పారపోయుట అవసరము. నూనెలాంతర్ల వానికిఉపయోగపడు పరికరములన్నియు భోజనశాలకు, నిప్పుకు దూరముగా నుండునట్టి ప్రదేశమునందే భద్రపరుపవలయును. మంచికిరసినుకూనెనే వాడవలయును. లేకపోయిన పొగవలన గాలి అపరిశుభ్రమగును. వెలిగించునపుడు ఒక్కసారిగావత్తిని పెద్దదిచేయరాదు. ఏలనన గాజుచిమ్మి మెల్లగావేడిచేయ బడిననేగాని పగులకుండ నుండదు. మనతో ఎచ్చటికైనను త్రిప్పటకు హరికేన్లాంతరులు మంచివి. గుండ్రని వత్తితో కూడిన పెద్దలైట్లు చదువుటకు కుట్టుటకు మంచివి. వానికి కండ్లకు వెలుతురు తగులకుండుటకై shades అమర్చబడి యుండును. గోడకుతగుల్చులైట్లకు వెనుకభాగమున 'రిఫ్లెక్టరు' (Reflector) ప్రతిఫలకము ఉన్నదై నచోబాగుండును. బల్లమీద పెట్టుకొనుటకు అడుగుభాగమున వెడల్పుకలిగి బరువైన దిమ్మను కలిగియున్న లాంతరు ఉండవలయును. రాత్రులు.

నిద్రించునపుడు చిన్నదిమ్మలుగల చిన్నలాంతర్లను 'బెడ్ రూమ్ లైట్లు' పెట్టుదురు. కండ్లకు బాధగానుండక హాయిగా నిద్ర



పట్టును. నూనె వ్యర్థముకాదు. పెద్దలాంతరు గదిలోని శుభ్ర మైనవాయువును అపరిశుభము చేయును.

నిష్కలంటుకొన్న లాంతరును ఆర్పివేయుట అందరికిని తెలిసియుండవలయును. గాలిచొరకుండ దేనిలోనైనను కప్పి వేయవలయును. ఉదా:—ఇసుక, మన్ను, దళసరిగానుండు పాతతడివస్త్రము లేక చాప. నీటిని ఎంతమాత్రముపోయరాదు. అవసరమైనచో గాలిపీచి మంటలు మండకుండ తలుపులను, కిటికీలను వేయవలయును.

గచ్చుమీద నూనెమరకలు:—గృహము సౌందర్యనంతముగా నుండవలెనన్న నేల అనగా గచ్చుగోడలుకూడ శుభ్రముగా నుండునటుల మనము చూడవలెను. నూనెమరకలు పడుకుండ చూడవలెను. నూనె ఒకపోసినవెంటనే గుడ్డతో పూర్తిగా అద్దివేయవలయును. ఎక్కువ దూరము నూనెయగునటుల పులమకూడదు. అద్దినవెంటనే నీకాయ పొడితోకాని, సబ్బుతోకాని, బూడిదతోకాని తుడిచి ప్రదేశమునంతయు నీటితో కడుగవలెను. అప్పటికిని పోకపోయిన యెడల నిమ్మ పండ్లరసముకాని, చింతపండుపులుసుకాని వేసినచో ఆ మరకలు పోవును. గోడలు, నేల అన్నియు శుభ్రముగా నుండుట సౌందర్యమునకు మొదటిమెట్టు.

ప్రశ్నలు

1. నీవు గృహమును వేనితో నలంకరింతువు ?
2. ఎట్టి గృహమునకు అలంకరణము అనవసరము ?
3. లాంతర్లను ఎట్లు శుభ్రము చేయవలెను ?
4. నేలమీద నూనెమరకలను పోగొట్టుటకు నీవు అవలంబించు పద్ధతులేవి ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. బల్లమీద పూలనమర్చుట.
2. బీరువాలను సర్దుట.
3. మూలలనున్న చెక్కలను అలంకరించుట.
4. ఒక బల్లగుడ్డమీద చిన్న డిజైను కుట్టుట.

5. గోడలమీద ఛార్టులను, చిత్రగుఢాలను ఒక స్క్వాస్సు అనువాత మరియొక స్క్వాడ్సుకు అప్పగించి అమర్చవట్లు చేయుట.
6. లాంతర్న్లను శుభ్రము చేయుట.

ఛార్టులు (Charts to be used as wall Posters)

1. 'సౌందర్యమునకు మొదటి మెట్టు నిరాడంబరత్వము'
2. 'అలంకరణహక్కు అతివలదు'
3. 'అలంకరించుటకు

ఆయాసపడకు

అలోచించి

ఆచరించి

ఆనందించు'

విహారములు (Excursions)

1. ఏదైన సమీపములో కళాప్రదర్శనము జరుగుచున్న తీసికొని వెళ్ళవలెను.
2. చిత్రకళా మందిరము (Museum) ఊరిలోనున్నచో బాలికలను తీసికొని వెళ్ళవలెను.
3. సమీపములో ఏదైన చారిత్రాత్మక కట్టడము లున్నయెడల తీసికొని వెళ్ళి గోడలమీద చిత్రరూపాలను పరిశీలన చేయించవలెను.

స్కాప్-బుక్ (Scrap Book)

1. ప్రకృతి సౌందర్యపు పటములను.
2. అతిసుందరముగానున్న త్రివర్ణ చిత్రములను.
3. అచ్చయిన రంగవల్లులను అతికించుట. /

సూచన:—అన్నింటికన్న ఆంధమునకు ప్రధానము పరిశుభ్రతయే యన్న విషయమును బాలికలకు బాగుగా తెలియజేయవలెను. చేతిపని, డ్రాయింగు, ఉపాధ్యాయుల సహాయముకూడ తీసికొనవలెను. తుక్కు కాగితపు బుట్టలను గురించి చెప్పినపుడు చేయించినబుట్టకుగాని పాతడబ్బాకుగాని మంచిడిచైనుతో రంగు వేయించవచ్చును.

బాలికలు గీయవలసిన చిత్రరవుల నమూనాలు పెద్దవిగా ఉపాధ్యాయురాలే గీయించి గోడలకు తగిలించి ఉంచవలెను.

ఒక్కొక్కస్వాడు, ఒక్కొక్కవారము పనిచేసినపిమ్మట రికార్డును పూర్తిచేయించవచ్చును. లేదా ఒక్కొక్కపని నొక్కొక్క బాలికకు ఒప్పగించవచ్చును.

రికార్డు (నమూనా)

తేది	స్వాడు పేరు	బాలిక పేరు	చేసిన పని	ఉపయోగించిన వస్తువులు	ఇతరస్వాదులు చేసినపనులను తనిభీచేసి విమర్శ నచేయుట	బాలిక సంతకము	ఉపాధ్యాయురాలి సంతకము

IX

కు టుంబము

[ప్రణాళిక:—గృహములో సమష్టిజీవనము - గృహములోని ప్రతి వ్యక్తియొక్క విధాయక కృత్యములు. 'Each for all and all for each' ఒక్కొక్కరు అందరికొరకు, అందరు ఒక్కొక్కరికొరకు - సంభాషణలోను, పనులలోను మర్యాదపాటించుట. సరియగువేళలో పనులను నిర్వహించుట, గృహములో సమష్టిజీవనము, కుటుంబసౌఖ్యము-ఏకసమయమున అందరుకలసి భుజించుట. విరామము. విశ్రాంతి, వ్యక్తులయొక్క వృత్తులను, ఆకృతులనుబట్టి వేళలను మార్చుకొని సర్దుబాటు చేసికొనుట. గృహములోని పెంపుడుజంతువులు, వాని పెంపకము, జాగ్రత్త. ఇరుగు పొరుగువారి యెడలను, స్నేహితులయెడల నెఱవలసిన విధులు. ఆతిథ్యము, నిరాడంబరత్వము, ఆర్జనము, డాంబికత్వము లేకపోవుట. సాంఘిక, కౌటుంబిక కర్మకలాపములు-ఆర్జననుబట్టి ఖర్చుచేయుచు నిలువ చేయుట. అనాలోచిత అనుకరణ, దుబారాచేయుట గురించి జాగ్రత్త పడుట. విరామకాలమును జాగ్రత్తగా నుపయోగించుట. వడుకుట (తల్లి, రాట్నము) చిన్న నేతపనులు, పొదుపుగానుండునట్టిఅలవాటు, డబ్బు నిల్వచేయుట, దానిని సేవింపు బ్యాంకులో వేయుట.]

౧. కు టుంబము

కుటుంబమునగా నేమి ? మన హిందూదేశములోని కుటుంబములు చాలవరకు అవిభక్తములే. ఇతరదేశములలో వలెకాక మనదేశములో సమష్టిజీవనమునకు ఎక్కుడు ప్రాధాన్యతకలదు. ధనములోను, పనులలోను ఒకరి కొకరు సహాయపడుటకు సమష్టికుటుంబములో ఎక్కువ అవకాశము కలదు.

మీ యింటిలో మీ తల్లిదండ్రులు, తాత, అవ్వలు, బాల బాలికలు ఏమేమిపనులుచేయుదురో ఎప్పుడైనను గమనించినారా ! బిడ్డలైనమీరు మీయంతటమీరు స్నానముచేసి ఉడుపులనుధరించి, కావలసిన పుస్తకములను జాగ్రత్తగా తీసికొని, మిగిలినవానిని పదిలముగాఅమర్చిన ఎంతగామీతల్లికి సహాయము చేసినవారగుదురో మీకు తెలియునా ? మీరు మీకన్న చిన్నవారైన తమ్ముళ్ళను, చెల్లెళ్ళను జాగ్రత్తతో చూడవలెను. వారికి పండ్లుతోముట, స్నానముచేయించుట, తలలుదువ్వుట, బట్టలువేయుట, వారు తిన్నకంచములు కడుగుట - ఇవి అన్నియు మీరు చేయవలసియున్నారు. పనులెంత సక్రమముగా, చురుకుగా, సులభముగా నగునో మీరే తెలిసికొనగలరు. దుకాణములకువెళ్ళి వస్తువులను తెచ్చుట, తపాలా కచ్చేరీలవద్దకువెళ్ళి పోస్టుకార్డులు మొదలగునవి తెచ్చుట, చిన్నచిన్న కబురులను అందజేయుట మున్నగు పనులు మగబిడ్డలు చేయదగినవి.

కుటుంబజీవనమే సహకారముపై ఆధారపడియున్నది. మీతల్లి పెందలకడనేలేచి అన్నము వండకపోయిన నీవుబడికి ఎటులరాగలవు ? తండ్రి సంపాదించకపోయిన నీకు బొమ్మలు, బట్టలు, పుస్తకములు మొదలైనవి ఎచ్చటనుండి వచ్చును ? పిండివంటలు మీఅమ్మ వండిపెట్టకపోయిన నీకెట్లుసమకూరును ? మనము ఒకరిపై ఒకరము ఎంతయు ఆధారపడి యున్నాము. ఇదినాపనికాదు, నేనుచేయనున్నమాట మనము గృహములో వినరాదు. ఎవరిపనులువారు ఎప్పటికప్పుడు చేసికొనుచు పోయినయెడల పనులెంత సుకరముగా జరుగును ?

౨. సమష్టి జీవనము

మాటలలో చేతలలో నేర్పులేనిచో సమష్టిజీవనమున కవకాశమేలేదు. ఎంతయో ఓర్పు, పెద్దలయెడ గౌరవవిశ్వాసములు, ఒకరియెడల ఒకరికి ప్రేమ, హృదయవైశాల్యము, నిర్మలమైన నడవడి, సదభ్యాసములు మొదలైనవి గృహజీవనమునకు పునాదివంటివి. మంచి అలవాట్లను అలవరచుకొనవలెను. దురభ్యాసములను పోగొట్టుకొనవలెను. సాంఘిక, మానసిక, శారీరక ఆనందము గృహములో నుండవలయునన్న ఈ పై చెప్పినగుణములన్నియును గృహములోనివారలకందరకు నుండవలయును. ఎవరి విధులను, బాధ్యతలను వారుగుర్తెరింగి చేయుచుండవలెను. మాటలలో మర్యాద, పనులలో నేర్పు ప్రతివ్యక్తికి ఉండవలసిన లక్షణములు. అంతియేగాక వేళకు పనిని నిర్వర్తించుట మనము గమనింపవలసిన ఒక అతిముఖ్యమైన విషయము. ఎంతపని చేసినను వేళకు చేయకపోయినచో దానివలన ప్రయోజనము శూన్యము. గృహములో సమష్టి జీవనమునకు సహాయకారియగునది కుటుంబప్రార్థన. అందరికిని వీలగునట్టి ఒకవేళలో యింటిలోని ఆబాలవృద్ధులు ఒకచో చేరి నిత్యము ప్రార్థనలుజరుపుట ముఖ్యమైన సదభ్యాసము. ఐక్యకంఠముతో ఏకసమయమున పరమేశ్వరునిగురించి గానము చేయుచు ఆరాధనచేయునట్టి కుటుంబములో శాంతి సౌఖ్యములకు కొరతయుండదు. ఒకరియెడల ఒకరికి గౌరవ, ప్రేమ, సానుభూతులు హెచ్చుగును. మీయింటిలో ప్రార్థనచేయునలవాటుగలదా ?

పెద్దపెద్ద కుటుంబములలో సాధారణముగా పెద్దవా
నొకపంక్తి పిన్నవారొకపంక్తి స్త్రీలొక పంక్తిగా కూర్చుండి
భోజనములు చేయుదురు. దానిలో ఎంతక్రమతయున్నది?



ఎంత ఆనందమున్నది? పగటివేళ ఇంటిలో ఎవరికైనను
ఉద్యోగమునుబట్టి అందరితోపాటు భోజనము చేయుటకు
పీలుకానియెడల ముందుగానో వెనుకగానో అతనికెంత ఆదర
ముతో ఇంటిలోనివారు వడ్డించి పంపుదురు? ఇతరు లెవరికిని
మావరకు ఉండకపోయేనేయని కోపమురాదుగదా! సాయం
కాలము అన్నదమ్ములందరును కలిసి భోజనము చేయునపుడు
ఎంతఉల్లాసముగా గడుపుదురు? అది మనస్సునకు ఎంతయో
హాయి కొల్పును. మీ కుటుంబములో మీ రెంతమంది
యున్నారు? నీవిట్టి ఆనందమును పొందితివా? నీకు పదిమందితో
కూర్చుండి భోజనముచేయుట యిష్టమా? లేక యొంటరిగా

కూర్చుండి భుజించుట యిష్టమా? మానవుడు సంఘబీవికదా! మీయింటిలో ఎవరైనను అస్వస్థతగానుండి భోజనమునకు రాలేదనుకొనుము. నీ కెంతకష్టముగానుండును? అదియే కుటుంబ జీవనములోనున్న సౌఖ్యము. అదియే పదిమందితో కలిసియున్న ఆనందము. ఒంటరిగానున్నపుడు దుఃఖము. బాలికలారా! మీరందరును మర్యాదలక్షణములనేర్చుకొని సమష్టి జీవనము చేయుటవలని ప్రయోజనములను, సౌఖ్యమును, ఆనందమును గ్రహింపుడు. చిన్నచిన్న అడ్డంకులు భేదాభిప్రాయములు కలుగవచ్చును. వానిని సద్దుకొనిపోవుట నేర్చుకొనవలయును. గోరంతలు కొండంతలు చేయరాదు. ఇతరులలోని మంచి గుణములనే చూచుటకలవాటు పడినయెడల మనకు జీవితము సుఖప్రదముగా నుండును.

3. ఆతిథ్యము

అతిథి అభ్యాగతులను ఆదరించుట భారతగృహలక్ష్మి యొక్క ముఖ్యలక్షణము. మానవులయెడ యధార్థమైన ప్రేమ, సానుభూతి, మర్యాదయుగల ప్రతిస్త్రియు, అతిథులను ఆదరించును.

పెంపుడు జంతువులను పెంచుటగూడ ఒక సుగుణమే యగును. మీయింటిలో పిల్లనిగాని కుక్కనుగాని పెంచుచున్నారా? మీరు అన్నము తినునపుడు దానికే పెట్టుదురుగదా! మీరు మరచినను మీ తల్లి వానికి ఆహారమిడుట మరచునా? అది ఎన్నటికి సంభవింపదు. పిల్లులు మన గృహమును ఎలుకల బారినుండి రక్షించును. ఎలుకలు ఆహారపదార్థముల మీది

మూతలన్నియు పడత్రోయును. కాయగూరలను, పండ్లను, వేయేల ఆహారపదార్థము లన్నిటిని వీలైనచో తినుచు పాడు చేయుచుండును. గుడ్డలను, తుదకు వెదురువేళ్ళను సహితము కొట్టి వేయును. చిన్నగరిటెలను ఈడ్చుకొని పోవును. ధాన్యపుబస్తాలను కొట్టివేయును. ఎంత చిరాకుగా నుండును ? ఒక చిన్నపిల్లని పెంచినచో అది ఎంత సహాయకారిగా నుండును !

ద్వారము కొంచెము ఓరగిలి యున్నచో ప్రితితో పెంచిన పాదులనుగాని, పూలచెట్లనుగాని మేకలు తినివేయును.



అది మనకు ఇష్టముగా నుండునా ? మనయింటిలో ఒక కుక్కయున్నచో అవి అట్లు తినగలవా ? కుక్క యెంత విశ్వాసముగలజంతువు ! వేళకింత పిడికెడు మెతుకులు వేసినచో అది మనయింట పడిగావులుగాయును. బిచ్చము కొరకు

ముప్పివాండ్రేగాక అప్పడప్పడు దుర్మార్గులుకొందరు నొంగ తనముచేయుటకు మనగృహములలోనికి వత్తురిని మీగు వినుటలేదా? కుక్క అట్టిపనిని చేయనిచ్చునా? ఇంటిలో మీరెవ్వరును లేరనుకొనుము. మీతల్లి యొక్క తె వశెరటిలోనో పనిచేసికొనుచున్నచో బయట ఎవరువచ్చినది తెలియదు. అట్టిచో కుక్కయొక్క ఉపయోగము మనకు తెలియును. అది మొరగినపుడు ఎవరువచ్చినది చూచుటకు వీలగును.

కొందరు ఆవులను, గేదెలను పెంచుదురు. ఏల? వీని వలన మనకు పాలు, పెరుగు, వెన్న, నేయి లభ్యమగునుకదా! ధనవ్యయమేకాని కొన్నపాలు, కొన్ననేయి అంతప్రశస్త ముగా నుండవు. వీలయిన ఇంటిలో పాడిచేసికొనుట ఎంతయు శ్రేష్ఠము. ఆవులను, గేదెలనుకూడ బిడ్డలవలె జాగ్రత్తతో చూచినకాని తగినపాల నీయవు. దూడలకు పాలను విడువ వలెను. వేళకు గడ్డిని, నీళ్లను వానికి పెట్టుచుండవలెను. మన మెక్కువపాలను కోరినచో ఎక్కువతొడిగి పెట్టవలెను. నోరు లేని జంతువులను దయతో చూచుట మనవిధి. జంతువులకు కూడ బిడ్డలు అప్పడప్పడు వచ్చుచుండును. వెంటనే సహిషములోనుండు పశుచికిత్సాలయములకు తీసికొనివెళ్లి వానికి చికిత్స చేయించవలెను.

కొన్ని గృహములలో రంగురంగుల పిట్టలను, పావురాళ్ళను, కోళ్ళను, సీమకుందేళ్ళను, టర్కీ బాతులను, చిలుకలను, మైనాగోరింకలను, నేమిళ్ళను పెంచుటగూడ కలదు. ఇవి కేవలము వినోదార్థము పెంతురు. ఏగృహములో స్త్రీకి

పెంపుడు జంతువులపై శ్రద్ధ, మక్కువ యుండునో అట్టి గృహములో అవి సుఖముగా నుండును. కేవలము వానికి తిండిపెట్టుటయే ప్రధానముకాదు. వాని విషయమై తగు జాగ్రత్తగూడ తీసికొనవలయును. కొన్ని కుక్కలకు స్నానము చేయించుట, పికారుకు పంపుటగూడ అవసరము. ఈ విధములైన జాగ్రత్తలన్నియు స్త్రీలకు తెలిసియుండవలయును.

మీకెవరైనను మీతరగతిలో స్నేహితులున్నారా? మీకెవరన్న ప్రీతి? ఏల? కొంచెమాలోచింపుడు. స్నేహితులు ఎప్పుడును ఒకరి యొద్దనుండి మరియొకరు వస్తువులను తీసికొనుట కద్దు. ఇది స్నేహలక్షణమే. కాని తీసికొన్నవానిని నిర్ణయప్రకారము తిరిగి ఇచ్చివేయుచుండవలెను. అట్టిచుప్పు వారు కొందరు ఉందురు. ఎప్పుడును అడుగుటయేకాని ఇచ్చుట ఎరుగనివారెట్లు మిత్రులు కానేరరు? కేవలము పుచ్చుకొనుటయే ప్రధానముగానెంచు బిడ్డలెట్లు స్నేహపాత్రులగుదురు?

ఇరుగు పొరుగువారితో ఎప్పుడు కలహింపరాదు. 'పోరునష్టము పొందులాభము'. మానవునికి మరియొక మానవునితో అవసరముండదనుకొనరాదు. పరులను మనవలె భావించుకొనగల్గినచో మనకందరును స్నేహితులే. ప్రేమవలన ప్రేమబొందవచ్చును. కొంచెము కష్టమైనను ఇతరుల బాగోగుల నహించుట నేర్చుకొనవలయును. స్త్రీ సహజముగా ప్రేమ స్వరూపిణి. సహనము ఆమెకు సహజమయిన సుగుణము. వేళమిరివచ్చు నతిథులకు వండిపెట్టునది తల్లిగదా! కొంచె మన్నము తక్కువగానున్నదని తోచినంతమాత్రమున ఏరికిని తెలియకుండ త్వరలో వండునది తల్లిగదా! ఆతిథ్యములో

ఆదరము, నిరాడంబరత్వము ఉండవలయును. హెచ్చుసోకడలకు పోయి కుటుంబములకు వచ్చు నాదాయమునకు మించిన వ్యయము చేయరాదు. శుభాశుభకార్యములలో జాగ్రత్తతో తగురీతిని ఖర్చుపెట్టవలయును. విందులలో యా సందర్భమును బట్టి ఖర్చుచేయవలయును. ఏ పదార్థములను తయారు చేయించవలయునో, అవి ఎట్లు వడ్డించవలయునో గూడ శ్రద్ధతో గృహ యజమానురాలు చూచుకొనవలయును. ఆలోచింపక ఆహ్వాన పత్రికల నచ్చవేయుటకూడ తగదు. మన తాహతుకు మించిన వారి నాహ్వానముల నంగీకరించి మనము నెట్లనపుడుగూడ ఎంతయో ఆలోచింపవలయును. కార్యకలాపములలో ప్రతి విషయమును గృహలక్ష్మి తానే చూచుకొనవలయును.

అతిథులుకూడ ఆతిథ్యమందుచోట తగు మర్యాదతో మెలగవలయును. సర్దుకొనిపోవుట మనమందరము అలవాటు చేసికొన వలసిన సదభ్యాసము. సంతోషముతో ఇతరుల ఆతిథ్యము స్వీకరించి అట్లని పైకి వెలిబుచ్చదగును. వీలైన మీరు తిరిగి మీ ప్రదేశమునకు వెళ్ళినపుడు మీ కాతిథ్యము ఇచ్చినవారి యెడల లిఖిత పూర్వకముగ కృతజ్ఞతను వెలిబుచ్చుడు.

పులిని చూచి నక్క వాతపెట్టుకొన్నదన్నట్లు ఒకరిని చూచి ఒకరెప్పుడును తాహతుకుమించి అనుకరణమున ధనమునువెచ్చింపరాదు. డాంబికముపనికీరాదు. మనస్థితిగతుల నెప్పుడును మఱువరాదు.

౪. వి రా మ కౌ ల ము

మీ విరామ సమయములలో మీరేమి చేయుచుందురు? మీకేమైన 'హాబీ' లున్నవా? ఏమేమి ఆటలను



మీరాడగలరు? అల్లిక పనులను చేయగలరా? ఎంబ్రాయిడరీ పనులు మీకు తెలియునా? పూసలతో పని చేయగల్గుదురా? తక్కి, రాట్నములను త్రిప్పట

తెలియునా? తరగతి పాఠములను గాక తీరుబడి అయినపుడు వదైన పనిచేయుట మీ కిష్టమా? లేక కథలపుస్తకములు చదువుట మీ కిష్టమా? ఉద్దేశరహితముగా ఏపనిని చేయవలదు. ఆరోగ్యముకొరకై ఉల్లాసముకొరకై ఆనందముతో ఆటలనాడుడు. గృహవసరములకై మీ చిన్నతమ్మునకో, చెల్లెలికో ఒక ఊలుమేజోళ్ళ నల్లుడు. మీరు మీ ఉపయోగముకొరకై లేసుల నల్లుకొనవచ్చును. గృహాలంకరణమున ద్వారబంధములకు తెరలను అంచులతోగాని, పూలు కుట్టిగాని, దారముతో అల్లిగాని చేయవచ్చును. గృహదాయమునకు సహాయకారిగానుండు తక్కి, రాట్నమునైనను త్రిప్పవచ్చును. ఇవి అన్నియు సత్కాలక్షేపమునకై విశ్రాంతిసమయములో మీరు చేయవలసిన విధాయక కృత్యములు. మీకిష్టమే యున్నచో నవారునేయు పనికూడ అంతకష్టమైనదికాదు.

విరామసమయములో చేయుపని పనిగానుండెను. అది ఉల్లాసముతో చేయునట్టి ఒకఆట. దానివలన కుటుంబమునకు కలిసివచ్చిన మంచిదేకదా! మీకెప్పుడైనా మీతలిదండ్రులు గాని బంధువులుగాని డబ్బిచ్చు సలవాటుగలదా? దానిని మీరేమిచేయుదురు? ఎటుల ఖర్చుపెట్టుకొందురు? మీకేష్టమైన వస్తువులను కొనినేసికొందురా? లేక 'పోష్టాఫీసు'లో నుండు సేవింగ్సుబ్యాంకులో వేసికొందురా? ఇకమీదట మీకెవరైనా ఇచ్చిన సొమ్మున్న రెండురూపాయలవరకు ప్రోగుచేసి బ్యాంకులో వేసికొనుడు. నెమ్మదిగా అది ఎంత హెచ్చునో చూడుడు. మీబ్యాంకులోని డబ్బుపెరుగుచున్న కొలది అది యెక్కువగుటకు మార్గముల నన్వేషింపుడు. చిన్నతనము నుండియే పొదుపుగానుండు స్వభావము అలవడుట మంచిది. సినిమాలు, తినుబండారములు, రిబ్బనులు మొదలగు వానికి పెట్టుఖర్చుంతయు అనవసరమైనదే. దానిని నిల్వచేసిన యెంతయగునో చూడుడు.

పొదుపువలన దాచినసొమ్మును నిలువచేయుట నేర్చుకొనవలెను. కొంతమంది తోటిస్త్రీలకు వడ్డీకిత్తురు. అది ఎంత మాత్రము చేయదగిన పనికాదు. బ్యాంకువడ్డీకన్న హెచ్చు వడ్డీ తీసికొనుట అనుచితము. వడ్డీకి ప్రీసికొన్నవారు తిరిగి కావలసినపుడు ఈయలేకపోవచ్చును. లేదా అసలే ఎగబెట్టవచ్చును. సొమ్మిచ్చి తిరగవలసివచ్చును. అది స్త్రీలు చేయవలసిన వ్యాపారముకాదు. అందువలన పోష్టాఫీసు సేవింగ్సు బ్యాంకులో వేసికొనుట అతిశ్రేయస్కరమైన విధానము. రెండురూపాయలు తనయొద్ద నిల్వయున్న ప్రతివాడును బ్యాంకులో దానిని వేయవచ్చును. ఈ సేవింగ్సుబ్యాంకులో

అన్నిగ్రామములలోను, పట్టణములలోను మన కందుబాటులో నుండునటుల గవర్నమెంటువారు ఏర్పాటు చేసియున్నారు. నూటికి సంవత్సరమునకు రెండురూపాయల వడ్డీ వారిత్రురు. కనీసమొక్క రూపాయను మనము బ్యాంకులో వేయవచ్చును. ఇది మధ్యతరగతివారికి, బీదలకు అందుబాటులోనున్నట్టి కూడబెట్టుకొనువిధానము. బాలికలారా! ఎవరయినను, ఎప్పుడైనను మీకు డబ్బిచ్చినచో దానిని దుర్వినియోగముచేయక రెండురూపాయలగువరకు చేర్చిపెట్టుడు. మీతండ్రితోచెప్పి సేవింగ్సుబ్యాంకులో వేయించుకొనుడు. తరువాత ఒకరూపాయ అగువరకు కూడబెట్టి మరల వేయుడు. అట్లు సంవత్సరమునకు ఎంతయగునో పరీక్షింపుడు. అవసరమున్న ఎప్పుడైనను మీ కొరకై మీతండ్రిగారు బ్యాంకిలోని సొమ్ము తీయవచ్చును. లేదా పదునెనిమిది సంవత్సరములు నిండువరకు ఆగిన మీరే తీసికొనవచ్చును. అప్పటికి ఎంతయగునో ఊహింపుడు.

ప్రశ్నలు

1. సహస్తిజీవనములోనున్న సౌకర్యములెవ్వ ?
2. నీవు ఇంటివద్దచేయు పనుల జాబితానిమ్ము.
3. మీతల్లిదండ్రులు, వృద్ధులు, పిల్లలుచేయు పనులెవ్వయో తెలుపుము.
4. పాఠశాలలో మీరు చేయు పనులేవి ?
5. నీస్నేహితుడు నీకై ఏపనులను చేయును ?
6. మనము గృహములలో పెంచు జంతువులేవి ?
7. నీ విరామకాలమును ఎట్లు నీవు వినియోగింతువు ?
8. సొమ్మును ఎచ్చట నిలువచేయవలయును ? నిలువ చేయుచితో మొదట నీవద్ద ఎంత ఉండవలెను ?

ప్రయోగాత్మకాభ్యాసము (Practical work)

1. కొన్ని పనులను బాలికల కప్పగించి చేయించుట.
2. రెండు రూపాయలు చందా ప్రోగుచేసి Savings Bank వేయించుట.

డ్రాయింగు

1. పిల్లి.
2. కుక్క.
3. ఆవు.

స్కాప్ బుక్ (Scrap Book)

పంక్తిభోజనము

కుటుంబప్రార్థనలు

ఆవు, గేదె, పిల్లి, కుక్క, సీమకుండేలు మొదలగువాని బొమ్మలు.
సేవింగ్స్ బ్యాంకు (Savings Bank) నుండి ధనము తీయుటకై
ఉపయోగించునట్టి పత్రము (Withdrawal form) ను అంటించుట.

ఛార్టులు

సమష్టిజీవనము సౌఖ్యప్రదము '—' అతిథిని ఆదరించు '—' విరామ
కాలమును వినియోగించుకో !

రికార్డు (నమూనా)

ఇంటిలో చేయుపనులు

స్కూలులో చేయుపనులు

